



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Programa de Fútbol “FutsalFit” y su influencia en las
capacidades físicas coordinativas de las estudiantes
de segundo año de una institución educativa pública
del Rímac, año 2023**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Aldhair Alfonzo ROMANI CELIS

ASESOR

Dr. Marco Antonio MORALES BEDOYA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Romani, A. (2025). *Programa de Futsal “FutsalFit” y su influencia en las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física, Repositorio institucional Cybertesis UNMSM].

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Aldhair Alfonso Romani Celis
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76861420
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-3283-7276
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dr. Marco Antonio Morales Bedoya
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07266867
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4147-220X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dr. Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Dr. Marco Antonio Tejada Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08331831
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Dr. Christian Sair Torres Acosta
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	42164633

Datos de investigación	
Línea de investigación	Pedagogía y didáctica
Grupo de investigación	Educación Física, Actividad Física y Deporte Escolar
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Rímac Latitud: -12.028850454752144 Longitud: -77.0283195379164
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023 – 2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 056-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de diciembre de 2025, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **PROGRAMA DE FUTSAL "FUTSALFIT" Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023**, que presenta el Bachiller; **ALDHAIR ALFONZO ROMANI CELIS**, para optar el **Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física**.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado HONROSA**, con la calificación de **DIECISIETE (17)**.

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las **10:00** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Presidente

Dr. MARCO ANTONIO MORALES BEDOYA
Asesor

Dr. MARCO ANTONIO TEJADA MENDOZA
Jurado Informante

Dr. CHRISTIAN SAIR TORRES ACOSTA
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **Marco Antonio, MORALES BEDOYA** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N°158-2025-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es **PROGRAMA DE FUTSAL “FutsalFit” Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA IIEE PÚBLICA DEL RÍMAC, 2023**, presentado por el bachiller **Aldhair Alfonzo, ROMANI CELIS** para optar el título Profesional de Licenciado en Educación Física, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 12% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciado en Educación Física.

Lima, 16 de diciembre de 2025

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Marco Antonio, MORALES BEDOYA

DNI: 07266867

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi madre, a mis hermanos y las alumnas de la Institución Educativa, quienes con su apoyo constante y entusiasmo renovaron mi pasión por esta carrera. Su incondicional respaldo fue fundamental en cada paso de este camino.

Resumen

La investigación se orientó a determinar el efecto que produce el Programa de fútbol “FutsalFit” sobre las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo grado de una institución pública del Rímac durante el año 2023. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño cuasi-experimental de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. La estructura metodológica consideró la aplicación de un pretest, la implementación del Programa FutsalFit como intervención y un posttest. El método general que orientó el estudio fue el hipotético–deductivo. Los grupos se conformaron a partir de las secciones ya establecidas por la institución educativa, se tuvo una población de 226 estudiantes, con una muestra de 110 alumnas, de manera aleatoria, se seleccionaron dos secciones para integrar el grupo experimental y dos para el grupo control (54 del grupo de control y 56 del grupo experimental), la técnica de recolección de datos fue la observación y el instrumento fue la lista de cotejo. Los resultados evidenciaron que en el pretest el 90.7% de estudiantes del grupo de control y 94.6% del grupo experimental tenían un nivel de capacidades físicas coordinativas en inicio; mientras que, en el posttest, el 90.7% del grupo de control tuvo un nivel en proceso y el 98.2% del grupo experimental tuvo un nivel logrado; los resultados inferenciales evidencian que, en el grupo experimental, hubo mejoras significativas después de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit”. El estudio evidenció que el Programa de fútbol “FutsalFit” tiene un efecto significativo en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Palabras claves: Programa de fútbol, capacidades físicas coordinativas, educación física, Lima.

Abstract

The overall objective of this research was to determine the influence of the “FutsalFit” futsal program on the physical coordination capacities of second-year students from a public educational institution in Rímac, 2023. The study was conducted under a quantitative approach, using a quasi-experimental design of a descriptive–correlational and cross-sectional type. The methodological structure included the application of a pretest, the implementation of the FutsalFit Program as an intervention, and a posttest. The general method guiding the study was the hypothetical–deductive method. The groups were formed based on the pre-established class sections of the institution. The population consisted of 226 students, from which a sample of 110 was selected. Two sections were randomly chosen to form the experimental group and two to form the control group (54 in the control group and 56 in the experimental group). The data collection technique was observation, and the instrument used was a checklist. The results showed that, in the pretest, 90.7% of the control group and 94.6% of the experimental group were at the initial level of physical coordination capacities; while in the posttest, 90.7% of the control group reached the developing level and 98.2% of the experimental group reached the achieved level. The inferential results indicated that the experimental group demonstrated significant improvements after the implementation of the “FutsalFit” futsal program. It was concluded that the “FutsalFit” futsal program has a significant influence on the development of physical coordination capacities.

Keywords: Futsal program, physical coordination skills, physical education, Lima



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de
América **FACULTAD DE**
EDUCACIÓN VICEDECANATO
ACADÉMICO

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
Introducción	x
CAPÍTULO I.....	11
INTRODUCCIÓN	11
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Objetivos de investigación.....	18
1.3. Justificación o importancia	19
CAPÍTULO II	23

REVISIÓN DE LA LITERATURA	23
2.1. Marco teórico	24
2.2. Antecedentes del estudio.....	26
2.3. Bases teóricas.....	32
2.4. Definición de términos básicos.....	64
CAPÍTULO III.....	67
HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	67
3.1. Hipótesis.....	68
3.2. Variables	69
3.3. Operacionalización de las variables	72
CAPÍTULO IV	73
MARCO METODOLÓGICO	73
4.1. Área de estudio.....	74
4.2. Diseño de investigación.....	75
4.3. Población y muestra.....	77
4.4. Instrumentos y materiales.....	80
4.5. Descripción del programa “Futsal Fit”.....	97
4.6. Análisis estadístico	160
CAPÍTULO V.....	162

RESULTADOS	162
5.1. Presentación y descripción de los resultados.....	163
CAPÍTULO VI.....	183
DISCUSIÓN	183
CAPÍTULO VII	192
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	192
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	198
ANEXOS.....	210

Índice de tablas

Tabla 1 Elementos del proceso enseñanza-aprendizaje del Manual de la UEFA para entrenadores de fútbol (2017).....	40
Tabla 2 Las fases sensibles de desarrollo de la coordinación motriz, según diversos autores, diseñada por Lorenzo (2009).	54
Tabla 3 Población de estudiantes del Segundo grado de secundaria de la IE del Rímac.	78
Tabla 4 Muestra seleccionada de estudiantes del segundo grado de la IE Pública del Rímac. ..	79
Tabla 5 Descripción resumida de las estaciones del circuito.....	85
Tabla 6 Ficha técnica del instrumento capacidades físicas coordinativa.....	92
Tabla 7 Validez del instrumento capacidades físicas coordinativas	95
Tabla 8 Fiabilidad del instrumento de recolección de datos	97
Tabla 9 Distribución de las Capacidades Coordinativas en las 24 Sesiones	99
Tabla 10 Tabla de frecuencia de la variable capacidades físicas coordinativas	163
Tabla 11 Estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas coordinativas	164
Tabla 12 Tabla de frecuencia de la dimensión equilibrio	164
Tabla 13 Estadísticos descriptivos de la dimensión equilibrio	165
Tabla 14 Tabla de frecuencia de la dimensión orientación.....	166
Tabla 15 Estadísticos descriptivos de la dimensión orientación.....	167
Tabla 16 Tabla de frecuencia de la dimensión ritmo	167
Tabla 17 Estadísticos descriptivos de la dimensión ritmo	168
Tabla 18 Tabla de frecuencia de la dimensión reacción	169
Tabla 19 Estadísticos descriptivos de la dimensión reacción	170
Tabla 20 Tabla de frecuencia de la dimensión diferenciación.....	170
Tabla 21 Estadísticos descriptivos de la dimensión diferenciación.....	171
Tabla 22 Prueba de normalidad de datos	172
Tabla 23 Prueba de Wilcoxon para la variable capacidades físicas coordinativas	174
Tabla 24 Prueba U de Mann-Whitney para la variable capacidades físicas coordinativas.....	175
Tabla 25 Prueba de Wilcoxon para la dimensión equilibrio.....	176
Tabla 26 Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión equilibrio	176
Tabla 27 Prueba de Wilcoxon para la dimensión orientación	177

Tabla 28 Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión orientación	178
Tabla 29 Prueba de Wilcoxon para la dimensión ritmo	179
Tabla 30 Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión ritmo	179
Tabla 31 Prueba de Wilcoxon para la dimensión reacción	180
Tabla 32 Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión reacción	181
Tabla 33 Prueba de Wilcoxon para la dimensión diferenciación.....	181
Tabla 34 Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión diferenciación	182

Índice de figuras

Figura 1 Frecuencia de la variable capacidades físicas coordinativas	163
Figura 2 Frecuencia de la dimensión equilibrio	165
Figura 3 Frecuencia de la dimensión orientación	166
Figura 4 Frecuencia de la dimensión ritmo.....	168
Figura 5 Frecuencia de la dimensión reacción.....	169
Figura 6 Frecuencia de la dimensión diferenciación	171
Figura 7 Distribución de datos de la variable capacidades físicas coordinativas	173

Introducción

El estudio planteado buscó comprender hasta qué punto el programa “FutsalFit” afecta el desarrollo de la variable dependiente vinculada a las capacidades coordinativas de las estudiantes. El enfoque central de este estudio reside en destacar la relevancia de introducir un programa de fútbol dentro del ámbito educativo, con el propósito de potenciar las capacidades físicas coordinativas de los alumnos y, de esta manera, asegurar el cumplimiento del Perfil de Egreso de los estudiantes, la cual se encuentra en el Currículo Nacional. Esto implica reconocer la necesidad de introducir el fútbol como una herramienta pedagógica, socioemocional y en este caso, efectiva para fortalecer las destrezas motrices, cumpliendo con un desarrollo integral de los alumnos, preparándolos para los desafíos académicos y sociales que enfrentarán en su trayectoria educativa y personal.

La tesis se organiza en siete capítulos que cubren los siguientes temas:

1. El primer capítulo introduce el problema de investigación, establece los objetivos, explica la importancia del estudio y destaca las limitaciones del proyecto.
2. El segundo capítulo explora el marco teórico, revisando los antecedentes de la investigación, presentando las bases conceptuales y definiendo los términos clave empleados en el estudio.
3. En el tercer capítulo se formulan las hipótesis de investigación, se detallan las variables analizadas y se desarrolla la matriz de operacionalización para esas variables.
4. El cuarto capítulo se concentra en las áreas de estudio, el diseño metodológico, la selección de la población y la muestra, junto con los métodos, técnicas e instrumentos

utilizados para recopilar datos, e incluye una explicación exhaustiva del análisis estadístico aplicado.

5. El quinto capítulo se enfoca en la exposición y el examen detallado de los resultados obtenidos durante la investigación.
6. En el sexto capítulo, se analiza a fondo la discusión de los hallazgos y resultados del estudio.
7. Finalmente, el séptimo capítulo presenta las conclusiones extraídas del estudio y ofrece sugerencias para investigaciones futuras en este campo.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

1.1.1. Determinación del problema

En el presente contexto del mundo digital, donde la tecnología avanza rápidamente y los medios de entretenimiento digitales han aumentado dando como consecuencia la reducción de tiempo para realizar actividad física debido a la inclinación de las personas hacia estos, la práctica deportiva ha ido perdiendo predilección frente a los videojuegos o algún otro medio de entretenimiento digitales o virtuales que consume la sociedad.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) redefine el sedentarismo entre los adolescentes como un desafío global de salud pública cada vez mayor, lo que entraña considerables riesgos para la salud física y mental del desarrollo de los jóvenes. La falta de cultura de movimiento produce la falta de actividad física apropiada, lo que se traduce en una disminución de las funciones motoras y coordinativas. Es por esta razón que el desarrollo psicomotriz desde la primera infancia se ha visto perjudicada por el aumento de la tecnología, generando algunos problemas en su correcto desarrollo y con ella las capacidades físicas coordinativas, este suceso se convierte en un tema de vital importancia ya que estas capacidades son fundamentales para el adecuado desempeño de las actividades diarias, tanto en el ámbito deportivo como en la vida cotidiana.

Asimismo, algunos estudios han registrado cambios cuantitativos significativos en la cantidad de tiempo dedicado por los adolescentes a actividades de ocio en particular. Por ejemplo, cuando se investigaron brevemente en Rusia a principios de la década de 1990, la gran mayoría de los jóvenes preferían pasar su tiempo libre socializando con amigos y rara vez interactuaban con las computadoras. Sin embargo, a partir del año 2000, esta situación ha cambiado drásticamente: el informe de Sobkin y Evstigneeva en 2004 estableció que el porcentaje de adolescentes en la

computadora como su pasatiempo favorito aumentó dramáticamente, y no de menos del 2% del conjunto de encuestados a más del 25%.

En España, ocurre algo parecido. Por ejemplo, la mayoría de los adolescentes de entre 10 y 15 años ya navega por Internet (un 87.1%) y más de la mitad (65.8%) tiene su propio teléfono móvil. En el caso de los jóvenes entre 16 y 24 años, el uso de Internet resulta casi universal: el 92.1% lo emplea con frecuencia semanal o diaria. A ello se suma que el 98% hace uso constante de dispositivos móviles (Jiménez, 2012).

Respecto a las preferencias en actividades de ocio, el empleo de tecnologías de la información está cobrando mayor importancia y rivalizando con opciones tradicionales como el deporte, los conciertos, la lectura o las reuniones con amigos. Aunque pueda parecer negativo, Sobkin y Evstigneeva (2004) destacan un punto notable: los jóvenes que usan computadoras de forma habitual, a diferencia de quienes no lo hacen, exhiben una mayor involucración en actividades artísticas y poseen una visión más definida de sus intereses. Además, Internet sigue siendo una de las fuentes principales de información para los adolescentes, eclipsando a los libros escolares y, progresivamente, a la televisión tradicional.

En cuanto al contexto Regional, en América Latina, la preocupación por la inactividad física y el sedentarismo entre los jóvenes también está en aumento. Según un informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la región experimenta altos índices de sedentarismo entre los adolescentes, lo que representa un desafío para la salud pública y el bienestar (CEPAL, 2019). Según Gitman y Zutter (2012), la falta de actividad física representa una preocupación extendida, especialmente en países menos desarrollados de América Latina. Esta situación se atribuye a la falta de ejercicio regular, particularmente entre los niños, lo que conlleva a un incremento en los índices de sobrepeso y una mayor susceptibilidad a diversas enfermedades.

Es importante resaltar que esta tendencia no solo afecta el bienestar físico de la población, sino también su calidad de vida en general, ya que la inactividad física puede tener consecuencias significativas a nivel emocional, social y económico. Por tanto, es imperativo desarrollar estrategias efectivas para fomentar un estilo de vida activo y saludable en estas comunidades, promoviendo la participación en actividades físicas deportiva y recreativa desde una edad temprana, así como implementar políticas públicas que faciliten el acceso a espacios adecuados para la práctica de ejercicio físico.

Respecto al panorama nacional, en Perú, el Ministerio de Educación (MINEDU) ha destacado la relevancia de fomentar la actividad física y el deporte dentro de las instituciones educativas, considerándolo un elemento esencial para el crecimiento integral de los estudiantes (MINEDU, 2021). Pese a los esfuerzos por promover la actividad física, continúan existiendo barreras en el acceso a programas y recursos orientados al desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en varios segmentos de la población. Esto afecta especialmente a los niños y jóvenes, quienes necesitan adquirir y mejorar estas habilidades desde temprana edad para un desarrollo integral y un estilo de vida saludable a lo largo de su vida. Sin embargo, persisten desafíos en la implementación efectiva de programas que aborden específicamente las capacidades físicas coordinativas de los alumnos.

En el contexto local, en la ciudad de Lima, la creciente urbanización y la disponibilidad de tecnología han contribuido al aumento del sedentarismo entre los adolescentes. Según un estudio realizado por la Universidad Peruana Cayetano Heredia, el tiempo dedicado a actividades físicas ha disminuido significativamente entre los adolescentes limeños en los últimos años (UPCH, 2018), evidenciando una influencia negativa en el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo las capacidades físicas coordinativas, las cuales representan un aspecto crucial en el ámbito del

rendimiento deportivo y la actividad física en general. En consonancia con las investigaciones realizadas por diversos autores, entre ellos Villar (2015), se entienden como las habilidades que permiten la ejecución eficiente y fluida de movimientos complejos, integrando el sistema nervioso con el sistema musculo esquelético para lograr acciones precisas y controladas (Villar, 2015).

Referido a la institución educativa en la cual se realiza el proyecto, tiene una educación diferenciada, donde el alumnado es solo de mujeres, se observa un preocupante patrón de bajo desarrollo en las capacidades físicas coordinativas, especialmente aquellas que involucran el tren inferior o requieren el uso de las extremidades inferiores, como la coordinación y destreza con los pies. La situación descrita supone un desafío relevante para la educación física y para la formación global de las estudiantes. La revisión del plan curricular evidencia una preferencia marcada por deportes como voleibol y baloncesto, caracterizados por requerir principalmente coordinación de manos. Esta concentración en actividades deportivas que enfatizan el uso de las manos ha resultado en una falta de atención hacia el desarrollo de habilidades que implican el uso de los pies, como el fútbol o el atletismo, aspecto que puede afectar negativamente el desarrollo integral de las estudiantes.

Basado en lo anteriormente expuesto, se puede constatar a través de una investigación llevada a cabo por Cano (2021), en una población similar a la presente investigación, que cuatro de cada cinco estudiantes mostraron niveles de actividad física inactivos. Al analizar por grados, se observa que la inactividad prevaleció en todos los grados de secundaria, teniendo los índices más altos las alumnas de quinto grado, donde un 95% de los estudiantes era inactivo. Según la evaluación realizada, se evidenció que la mayoría de las adolescentes no participaban en los tipos de actividad física mencionados en el cuestionario, siendo la natación (95%), el tenis (93%), el básquetbol (87%), el atletismo (85%) y el fútbol (77%) algunas de las actividades menos

practicadas.

Según Villar (2015) indica que las capacidades físicas coordinativas son elementos que alcanzan su más elevado grado de progreso durante el proceso de entrenamiento, permiten llevar a cabo cualquier actividad físico-deportiva y determinan en conjunto la aptitud física de un individuo. En consecuencia, se puede interpretar que el insuficiente fortalecimiento de las capacidades coordinativas proviene de procesos de entrenamiento que carecen de una planificación organizada y no aplican un principio progresivo. La ausencia de una diversificación adecuada en las actividades deportivas puede estar relacionada con diversos factores, incluyendo las preferencias personales de los docentes, la tradición institucional y la disponibilidad de recursos y espacios para la práctica deportiva. Sin embargo, es esencial reconocer que esta desigualdad en la oferta deportiva puede limitar el potencial físico y el bienestar general de los estudiantes.

Estas capacidades son fundamentales para el desarrollo y la ejecución exitosa de diversas actividades físicas y deportivas (Araújo, 2018). La mejora en estas habilidades no solo impacta en el desempeño deportivo, sino que también tiene implicaciones en la prevención de lesiones y en la calidad de vida en general (Vandendriessche, 2020).

Aun cuando su papel es fundamental, en muchos espacios deportivos se evidencia una insuficiente estimulación de las capacidades coordinativas. Este déficit representa un problema que debe atenderse, pues un desarrollo inadecuado puede afectar el desempeño y aumentar la vulnerabilidad a lesiones en la práctica física (Ferreira, 2019).

Según la Asociación Psiquiátrica Americana (1994), los problemas evolutivos de coordinación motriz constituyen una limitación importante para el desarrollo integral de la persona, afectando tanto el desempeño académico como las actividades cotidianas. Estos problemas se asocian a una posible relación entre la disfunción del movimiento y dificultades en

el procesamiento de la información.

El presente estudio tiene como objetivo principal abordar la problemática del desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en estudiantes y proponer una solución a través de la práctica del fútbol. Se planea implementar 24 sesiones de clases dentro del curso de Educación Física, las cuales se dividirán en dos días diferentes. Un día contará con una hora de clase, donde se impartirán contenidos teóricos y se realizarán prácticas de intensidad moderada. El otro día tendrá una duración de dos horas, dedicadas exclusivamente a la práctica en el campo con una intensidad vigorosa.

Estas sesiones formarán parte de una Unidad de Aprendizaje específicamente diseñada para el fútbol, tomando en consideración los principios de aprendizaje y la didáctica adecuada para despertar el interés de las alumnas. La investigación se realiza con la intención de generar conocimientos que permitan diseñar un programa con estrategias efectivas para promover la práctica del fútbol y desarrollar las capacidades físicas coordinativas de los adolescentes.

Además, se busca obtener resultados que contribuyan a futuras investigaciones en el campo del desarrollo de habilidades motrices y la promoción del deporte en la población estudiantil. Se pondrá especial énfasis en adaptar las metodologías y actividades a las necesidades y características específicas de los participantes, con el fin de maximizar el impacto positivo en su desarrollo físico y coordinativo.

1.1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?

Problemas específicos

- P1. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad del equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?
- P2. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?
- P3. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?
- P4. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?
- P5. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?

1.2. Objetivos de investigación

1.2.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

1.2.2. Objetivos Específicos

- O1. Determinar la influencia de la implementación del Programa de futsal “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad del equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.
- O2. Determinar la influencia de la implementación del Programa de futsal “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.
- O3. Determinar la influencia de la implementación del Programa de futsal “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.
- O4. Determinar la influencia de la implementación del Programa de futsal “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.
- O5. Determinar la influencia de la implementación del Programa de futsal “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.

1.3. Justificación o importancia

1.3.1. Justificación teórica

Las conclusiones de este estudio permitirán una reflexión profunda y la apertura de nuevas perspectivas sobre la práctica del futsal o fútbol sala en contextos educativos. Asimismo, favorecerán la comprensión del papel de este deporte como herramienta pedagógica para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes, potenciando tanto sus habilidades motrices como su formación integral. Esta investigación se fundamenta en evidencia

científica que respalda los efectos positivos del futsal sobre dichas capacidades, considerando la naturaleza del deporte y sus demandas motoras particulares. De manera complementaria, la literatura existente destaca la relevancia de estimular las capacidades físicas coordinativas desde edades tempranas, dado que constituyen la base para un desarrollo motor adecuado y la adopción de un estilo de vida saludable a lo largo de la vida. La implementación del programa "FutsalFit" permitirá generar conocimientos teóricos y prácticos sobre la planificación, ejecución y evaluación de programas deportivos orientados al desarrollo de estas habilidades. Finalmente, los hallazgos obtenidos podrán servir como referencia para investigaciones futuras centradas en el desarrollo de habilidades motrices y la promoción de hábitos de vida saludables en la población estudiantil.

1.3.2. Justificación práctica

Los resultados de esta investigación tendrán implicaciones prácticas significativas, ya que proporcionarán una propuesta metodológica y un programa deportivo concreto, debidamente estructurado y fundamentado, que podrá ser implementado en la institución educativa y replicado en otros contextos similares. Asimismo, los resultados obtenidos podrán orientar la elaboración de estrategias y recomendaciones aplicables para el diseño y la implementación de programas deportivos destinados a potenciar las capacidades físicas coordinativas en los estudiantes. De igual manera, la investigación tendrá un impacto práctico directo en las estudiantes participantes, quienes se beneficiarán del desarrollo de sus habilidades motrices, lo que a su vez repercutirá positivamente en su desempeño deportivo, su salud física y su bienestar general.

1.3.3. Justificación metodológica

El presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia del programa de futsal "FutsalFit" en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas. Su fundamentación se apoya en evidencia científica y teórica, incluyendo antecedentes relevantes, teorías del aprendizaje,

principios del aprendizaje motor y estrategias didácticas pertinentes para promover el desarrollo de habilidades motrices y fortalecer las capacidades físicas coordinativas, sustentándose principalmente en fuentes académicas citadas.

Por el lado, el sustento práctico se observa un programa de 24 sesiones de aprendizaje, donde se combinarán componentes teóricos y prácticos. La investigación adopta un enfoque cuantitativo dentro de la línea de estudio pedagógica y didáctica, y se clasifica como de tipo científico cuasi experimental-observacional. Asimismo, se implementará un diseño de investigación longitudinal, lo que permitirá realizar seguimientos a lo largo del tiempo y evaluar los posibles cambios en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas. De manera similar, el planteamiento del problema se elaboró siguiendo la estructura de la pirámide del contexto: mundial, regional-nacional y local, lo que constituye el punto de partida de la investigación. Además, se describieron las dimensiones correspondientes a cada variable y se presentó la validación y confiabilidad de los instrumentos, lo cual respalda la aplicación de campo y la obtención de los resultados estadísticos. La selección de una metodología rigurosa y confiable asegura la validez y consistencia de los resultados obtenidos, ofreciendo una base científica sólida que respalde las conclusiones y recomendaciones del estudio.

1.4. Limitaciones de la investigación

A continuación, se presentan las limitaciones identificadas en el presente estudio:

- En cuanto a la inversión del estudio, esta investigación no contó con remuneración económica ni con apoyo financiero de ningún tipo que haya favorecido la ampliación o extensión de la investigación.
- La investigación se centra en las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública en particular. Esto podría limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones o contextos educativos diferentes.

- El éxito del programa puede depender en gran medida de la adherencia y motivación de los estudiantes hacia la práctica del fútbol y las actividades propuestas. Factores como la aceptación del deporte, el disfrute de las sesiones o el compromiso individual podrían limitar los resultados obtenidos.
- La implementación efectiva del programa podría verse limitada por la disponibilidad de recursos materiales, instalaciones adecuadas o espacios apropiados para la práctica del fútbol dentro de la institución educativa.

CAPÍTULO II
REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Marco teórico

En el presente estudio se pretende analizar la influencia que ejerce un programa diseñado y organizado de manera planificada y estructurada, basándonos en Myer (2011) el cual enfatizan la necesidad de programas de intervención diseñados de acuerdo con los principios del aprendizaje motor, las necesidades y características de los participantes, y los objetivos específicos de desarrollo de estas capacidades, para ello se medirá la variabilidad capacidad física coordinación presentada por Meinel y Schnabel, (2004) quienes sostienen que las capacidades físicas coordinativas constituyen un elemento esencial para un desempeño eficiente en múltiples actividades físicas y deportivas, además de ser determinantes para el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable. Así mismo la Asociación Psiquiátrica Americana (1994) indica que las dificultades evolutivas relacionadas con la coordinación motriz representan un importante obstáculo para el desarrollo integral de la persona, ya que repercuten tanto en el rendimiento académico como en el desempeño de las actividades cotidianas.

Al realizar un programa de futsal al cual de ahora en adelante se le llamara “Programa FutsalFit”, se busca mejorar las capacidades físicas coordinativas de un grupo de estudiantes, el grupo está conformado por una población de sexo femenino de 13 a 15 años de edad. Por esta razón la investigación es realizada con una metodología observacional-experimental, se dividirá a la muestra en 2 grupos, para iniciar, ambos grupos realizaran un test para evaluar el nivel o calidad de sus capacidades físicas coordinativas. De estos 2 grupos, el grupo en el que se realizará el programa, llamado desde ahora “Grupo A”, recibirá la aplicación del Programa FutsalFit con una frecuencia de 2 veces por semana, por un periodo de 3 meses, por el contrario, el segundo grupo, desde ahora llamado “Grupo B”, no se aplicará mencionado programa. Para finalizar se realizará la misma prueba y se verá si las hipótesis planteadas, tanto general como específicas,

realizaron un tipo de cambio o efecto en los resultados de los 2 grupos.

A partir de las fuentes principales mencionadas, es posible evidenciar la viabilidad de desarrollar un programa que impacte positivamente en las capacidades físicas coordinativas, logrando así cumplir con los parámetros establecidos en el perfil de egreso del Currículo Nacional.

Según Gallahue (2011), el desarrollo adecuado de las capacidades físicas coordinativas durante la infancia y la adolescencia es crucial para sentar las bases de un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se puede deducir que es viable la creación de un programa y la influencia sobre las capacidades físicas coordinativas, como consecuencia se medirá la variable capacidad física coordinativa presentada por Hirtz (1976).

El desarrollo de las capacidades coordinativas se expresa de manera particular en cada individuo; por ello, aun cuando el deporte sea de carácter colectivo, su entrenamiento requiere abordajes individualizados. En consecuencia, es necesario fortalecer la interacción entre los distintos componentes del proceso coordinativo, dado que la coordinación y la propiocepción resultan esenciales para una adecuada consolidación de la técnica deportiva. En este proceso, la psicomotricidad antecede a la ejecución de los movimientos y se vincula con la actividad motriz no visible, activando los mecanismos mentales que permiten llevar a cabo una acción. (Prieto, 2019).

Hernández, Fernández y Fernández F. (2015) señalan que los estudios existentes sugieren que el desarrollo de las capacidades motoras, que incluyen tanto a las condicionales como a las coordinativas, ejerce efectos distintos sobre el organismo dependiendo de la etapa de vida. Además, destacan que las capacidades coordinativas son de máxima importancia para la correcta

práctica de todas las modalidades deportivas.

Ojeda (2018) compila una serie de investigaciones que ilustran cómo el entrenamiento enfocado en las capacidades coordinativas durante la etapa escolar tiene un impacto sustancial en diversos aspectos del desarrollo motor. Entre los beneficios observados se encuentra la mejora en la agilidad, la coordinación y el reconocimiento de la competencia motriz. Los estudios también han abordado cómo el aumento de la velocidad afecta la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, la influencia de la posición de salida en patinaje de velocidad, y la correlación existente entre la velocidad de reacción y los niveles de coordinación. Además, se identifica una relación entre la capacidad de equilibrio y el éxito en el deporte, y la asociación entre la técnica de movimiento y la velocidad. El autor concluye que la exploración de estas capacidades es crucial para optimizar el rendimiento deportivo de los niños, y que el desarrollo tanto motor como emocional en la niñez es vital para las ciencias sociales, al ser un medio para potenciar las habilidades físicas.

La evolución de las capacidades coordinativas ha estado históricamente vinculada al ejercicio físico. Sánchez, Varela y Cancela (2019) identifican la práctica apropiada de actividad física como la herramienta predilecta para fomentar la salud. Sus beneficios son directos y amplios, abarcando la mejora de las funciones de múltiples sistemas corporales, entre ellos el músculoesquelético, cardiocirculatorio, respiratorio, endocrinometabólico, inmunológico y psiconeurológico.

2.2. Antecedentes del estudio

2.2.1. Antecedentes internacionales

Rodríguez y Aguilar (2021) realizaron una investigación titulada Importancia de la práctica de fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas, cuyo objetivo fue determinar la relevancia de la práctica de fútbol mediante un programa de ejercicios que permita

el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños y niñas de 9 a 11 años del C.D.E.F. Real Academia. La muestra estuvo conformada por 16 estudiantes, a quienes se les aplicaron pruebas para medir sus capacidades coordinativas. El diseño de la investigación fue observacional-experimental. Los resultados obtenidos después de la aplicación de la guía de ejercicios fueron muy significativos en el momento de la aplicación del post-test. Los ejercicios utilizados en la guía y aplicados en las sesiones de entrenamiento estaban relacionados con el equilibrio, la agilidad y la coordinación. Se concluyó que los ejercicios empleados permitieron a los estudiantes mejorar sus puntuaciones y tiempos de marca, lo cual demuestra que los niños desarrollaron sus capacidades coordinativas mediante la práctica de fútbol.

González y Noriega (2022) realizaron una investigación titulada Características de las capacidades coordinativas en niños de 12 a 15 años practicantes de fútbol, fútbol sala, voleibol y tenis de campo, cuyo objetivo fue identificar las características de las capacidades coordinativas de los niños de 12 a 15 años practicantes de estos deportes en el municipio de Sopó. La metodología empleada fue un estudio cuantitativo, correlacional, con un diseño experimental transversal. La muestra fue de 64 deportistas. Se analizaron las variables del test 3JS. Los resultados mostraron que, en cuanto al fútbol sala, los puntajes fueron: coordinación locomotriz 9.25, coordinación control de objetos 12, coordinación control de objetos con la mano 6.25, coordinación control de objetos con el pie 5.75, y coordinación motriz 21.25. Estos puntajes del fútbol sala se ubicaron en un nivel intermedio en comparación con los otros deportes evaluados. Los autores concluyeron que existen diferencias significativas entre los deportes en las capacidades coordinativas, siendo el tenis de campo el que obtuvo los mejores puntajes.

Cárcamo-Oyarzún, Romero-Rojas y Estevan (2022) realizaron un estudio descriptivo y comparativo titulado Impacto de la pandemia por COVID-19 en la percepción de competencia

motriz de escolares de la ciudad de Temuco, Chile. El objetivo fue analizar la evolución de la percepción de los estudiantes respecto a su competencia motriz durante el cierre de escuelas debido a la pandemia. La muestra estuvo conformada por 104 escolares (52.9% niñas y 47.1% niños) con edades entre 9 y 13 años, a quienes se les aplicó una encuesta en dos momentos: antes de la pandemia (2019) y durante la suspensión de clases presenciales (2020). Los resultados indicaron que la pandemia no generó diferencias significativas en la percepción de competencia motriz general; sin embargo, se hallaron diferencias en función del sexo, ya que los niños reportaron valores más altos en la percepción de control de objetos que las niñas. Este estudio aporta evidencia sobre la importancia de mantener programas y actividades físicas que garanticen el desarrollo motriz de los escolares, especialmente en contextos de crisis que limitan la práctica de la educación física presencial.

Ortiz-Sánchez (2021), en su artículo científico publicado en la Revista Internacional para la Calidad Educativa, realizó una investigación de tipo longitudinal con un enfoque cuantitativo. El objetivo fue determinar cómo afectó el periodo de confinamiento obligatorio en algunos aspectos físicos y corporales en un grupo de 19 niños de 13 años. La metodología empleada consistió en realizar mediciones pre y post confinamiento. Las mediciones previas fueron tomadas en marzo de 2019, como parte de una investigación longitudinal de 5 años con el mismo grupo de alumnos, correspondiente al desarrollo de una Tesis Doctoral. Por otra parte, las mediciones post confinamiento se realizaron la primera semana de mayo de 2020. Entre ambas mediciones hubo 62 días de diferencia, de los cuales 55 días los niños pasaron confinados en sus domicilios de forma obligatoria. Los resultados indicaron que el confinamiento tuvo un efecto negativo en la composición corporal de los niños, especialmente en su masa muscular. También se observó una disminución en el rendimiento físico, lo que sugiere que el confinamiento puede

tener un efecto negativo en la salud física de los niños.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Egoavil (2024) llevó a cabo una investigación titulada "Las capacidades físicas en los niños y adolescentes de 8 a 15 años en la Escuela de fútbol Chávez Juniors, Lima - 2024". El objetivo principal de este estudio fue determinar el nivel de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) en una población de 50 estudiantes (29 niños de 8-12 años y 21 adolescentes de 13-15 años) de la mencionada escuela de fútbol. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo básico y diseño no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos, se aplicaron pruebas específicas: salto horizontal para fuerza, sprint de 20 metros para velocidad, el test de Course Navette de 20 metros para resistencia y el test de flexión profunda del cuerpo para flexibilidad. Los resultados generales indicaron que el 62% de los evaluados se encontraba en un nivel promedio de capacidades físicas, mientras que un 24% mostró un nivel bajo. Al analizar las dimensiones específicas, se observó que el 42% de los participantes presentó un nivel promedio de fuerza, aunque un 30% se ubicó en un nivel bajo. En resistencia, el 48% de los evaluados mostró un nivel malo, siendo los adolescentes (66.7%) los más afectados en esta capacidad. Respecto a la velocidad, el 50% se encontró en un nivel malo o muy malo, con los niños (41.4%) mostrando un nivel muy malo. Finalmente, en flexibilidad, el 42% de la muestra obtuvo un nivel malo, destacando que el 95.2% de los adolescentes se ubicó en este nivel, en contraste con el 55.2% de los niños que mostraron un nivel muy bueno. Egoavil (2024) concluyó que, si bien la mayoría cumple con los estándares mínimos, una parte significativa de los participantes no alcanza el nivel requerido en las condiciones evaluadas, lo que sugiere la necesidad de programas de mejora.

Leiva y Quispe (2024) llevaron a cabo una investigación titulada "Programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los

estudiantes de la institución educativa “San Martín de Porras” Tambo La Mar, Ayacucho - 2022”. El objetivo principal de este estudio fue determinar la influencia de un programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de estudiantes de nivel secundaria. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, con un diseño pre-experimental que utilizó una ficha de observación validada para evaluar las capacidades coordinativas en una muestra de 22 estudiantes de ambos sexos. Los resultados obtenidos antes de la implementación del programa mostraron que el 77.3% de los estudiantes se encontraban en un nivel "a veces" y el 22.7% en un nivel "nunca" en el desarrollo de la coordinación general. Después de la aplicación del programa, se observó una mejora significativa: el 45.5% de los estudiantes alcanzó un nivel "siempre" y el 54.5% un nivel "casi siempre" en la coordinación general. Específicamente, en las capacidades coordinativas básicas, el 54.5% de los alumnos alcanzaron el nivel "siempre" y el 40.9% el nivel "casi siempre" en el post-test. Para las capacidades coordinativas especiales, el 50.0% se ubicó en "casi siempre" y el 45.5% en "siempre". Finalmente, en las capacidades coordinativas complejas, el 54.5% de los alumnos mostraron un nivel "casi siempre" y el 45.5% un nivel "siempre". Los autores concluyeron que el programa de fundamentos técnicos de fútbol influyó significativamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes.

Barban, Cebada y Vargas (2023), en su Artículo científico Capacidades coordinativas en niños de 6 años que viven en zona rural y urbana, realizaron una investigación de tipo descriptivo comparativo de enfoque cuantitativo, tuvo como objetivo analizar las capacidades coordinativas en niños de 6 años que viven en zonas rurales y urbanas. Se abordaron diferentes aspectos como la importancia de las capacidades coordinativas, la educación física en zonas rurales y urbanas, y el desarrollo físico en la etapa de la niñez media. Se evaluaron las capacidades coordinativas de

equilibrio, reacción, orientación espacio-temporal y ritmo en una muestra de 80 niños, 40 de zona rural y 40 de zona urbana, mediante la aplicación de pruebas estandarizadas. Los resultados mostraron que no existen diferencias significativas en el desarrollo de las capacidades coordinativas entre los niños de zonas rurales y urbanas. Sin embargo, se encontraron diferencias en cuanto al nivel de desarrollo de cada capacidad coordinativa. La capacidad de equilibrio fue la más desarrollada en ambos grupos, mientras que la capacidad de ritmo fue la menos desarrollada. Se concluye que la situación geográfica no es un factor determinante en el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 6 años, y se destaca la importancia de la educación física en esta etapa para el desarrollo integral del individuo.

Laurente, Escuza y Gonzales (2022) realizaron un estudio titulado Evaluación de un programa de psicomotricidad en estudiantes de educación básica, cuyo objetivo fue evaluar los efectos de un programa de psicomotricidad en el desarrollo motor de los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría N°17, en Lima, Perú. La investigación se desarrolló con un diseño preexperimental, aplicando un pretest y un posttest a una muestra intencional de 30 estudiantes de nivel inicial. Como instrumento se utilizó el Test de Desarrollo Psicomotor (TEPSI), el cual mide coordinación, lenguaje y motricidad. Los resultados evidenciaron que, en el pretest, el 50% de los estudiantes se encontraba en la categoría de riesgo y el 40% en retraso; mientras que, en el posttest, el 100% alcanzó la categoría de normalidad. El análisis estadístico (t de Student) arrojó un valor $p = 0,001 (< 0,05)$, demostrando la influencia significativa del programa en la mejora de la coordinación, lenguaje y motricidad de los niños. El estudio concluyó que los programas psicomotrices constituyen herramientas pedagógicas efectivas para favorecer el desarrollo integral en la educación básica.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Bases teóricas de la variable Programa de fútbol “FutsalFit”

2.3.1.1. Definición de la variable Programa de fútbol “FutsalFit”

El desarrollo de programas dentro del área de la educación física y la preparación deportiva se ha consolidado como una ciencia que permite la organización sistemática de contenidos y actividades, facilitando así el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes. Estos programas fomentan la adquisición equilibrada y coherente de habilidades motrices, cognitivas, afectivas y sociales, aspectos fundamentales para el crecimiento holístico del individuo (Díaz, 2001).

Weineck (2005) sostiene que un programa de entrenamiento pedagógico debe fundamentarse en principios metodológicos sólidos, tales como la progresión gradual de la dificultad, la variedad de actividades, la retroalimentación constante y la participación activa de los estudiantes. Estos principios aseguran que el proceso de aprendizaje sea efectivo y adaptado a las necesidades de los participantes. En concordancia, Bompa y Haff (2009) enfatizan la importancia de adaptar los programas a las características individuales de los practicantes para maximizar su eficacia y promover un desarrollo óptimo.

Díaz (2001) define un programa de entrenamiento pedagógico como un conjunto de actividades sistemáticas y planificadas orientadas al desarrollo de habilidades y competencias específicas dentro de un proceso educativo integral. Además, destaca que estos programas deben estar alineados con los objetivos curriculares y los principios didácticos de la institución educativa, garantizando así su pertinencia y efectividad.

En el contexto deportivo, el fútbol sala se presenta como una modalidad del fútbol que se juega en espacios reducidos y con un menor número de jugadores, lo que permite un mayor

énfasis en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas. Estas capacidades incluyen la coordinación motora, el equilibrio, la agilidad, la velocidad, la capacidad de reacción y la precisión de movimientos, habilidades esenciales para el desempeño deportivo y la vida activa (Weineck, 2005; Bompa & Haff, 2009).

Además de los beneficios físicos, la práctica del fútbol sala y los programas deportivos asociados promueven valores fundamentales como el trabajo en equipo, el respeto, la disciplina y el espíritu deportivo. Estos valores contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes, fomentando un ambiente de colaboración y comunicación efectiva que favorece tanto el aprendizaje como la convivencia (Díaz, 2001).

En síntesis, la fundamentación teórica para el diseño del programa “FutsalFit” se basa en la evidencia científica que respalda la importancia de programas estructurados y adaptados a las características de los participantes, orientados al desarrollo de capacidades físicas coordinativas y valores deportivos, elementos clave para el desarrollo integral de los estudiantes en la etapa secundaria.

2.3.1.2. Diferencias básicas del futsal con el fútbol

El futsal y el fútbol, aunque comparten una base común como deportes de equipo centrados en el manejo de un balón, presentan diferencias significativas en cuanto a reglas, dimensiones de juego, número de jugadores y características tácticas. Estas diferencias influyen en el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas específicas en los jugadores de cada disciplina.

- Una de las diferencias más notables entre el futsal y el fútbol es el tamaño del campo de juego. El futsal se juega en una cancha más pequeña, generalmente de 25 a 42 metros de largo y de 16 a 25 metros de ancho, con una superficie dura, a menudo cubierta de madera o material sintético (FIFA, 2021). En contraste, un campo de fútbol es mucho más grande,

mediendo entre 90 y 120 metros de largo y entre 45 y 90 metros de ancho, y se juega sobre césped natural o artificial (FIFA, 2021).

- El futsal se juega con cinco jugadores por equipo, incluido el portero, lo que resulta en una mayor intensidad y frecuencia de interacciones con el balón para cada jugador (Ramos, 2020). El fútbol, por otro lado, se juega con once jugadores por equipo, lo que permite una distribución más amplia en el campo y diferentes dinámicas de juego y estrategia (FIFA, 2021).
- El futsal tiene reglas específicas que promueven un juego rápido y continuo. Los partidos de futsal duran 40 minutos, divididos en dos tiempos de 20 minutos cada uno, con tiempo detenido cada vez que el balón sale de juego (FIFA, 2021). En el fútbol, los partidos duran 90 minutos, divididos en dos tiempos de 45 minutos cada uno, con un tiempo continuo y solo algunas interrupciones (FIFA, 2021).
- El balón de futsal es más pequeño y más pesado que el de fútbol, lo que facilita un mejor control y manejo en espacios reducidos (Silva, 2019). Esta característica específica del balón de futsal fomenta el desarrollo de habilidades técnicas avanzadas y una mayor precisión en el pase y el tiro (Ramos, 2020).
- El futsal se caracteriza por un ritmo rápido y un enfoque en el juego de pies y la precisión, lo que requiere una alta capacidad técnica y toma rápida de decisiones (Silva, 2019). En cambio, el fútbol permite una mayor variedad de estilos de juego, incluyendo estrategias que pueden centrarse en la resistencia física, la táctica a largo plazo y el uso del espacio amplio del campo (Moura, 2015).

2.3.1.3. Principios pedagógicos

El futsal, como deporte educativo, se caracteriza por una serie de principios pedagógicos

que son fundamentales para su enseñanza efectiva. Estos principios han sido investigados y desarrollados por diversos autores y estudiosos del tema, quienes han resaltado la importancia de un enfoque holístico y centrado en el desarrollo integral del jugador.

a) Enfoque en el desarrollo integral

La enseñanza del fútbol debe orientarse hacia el desarrollo integral del jugador, considerando no solo las habilidades técnicas, sino también las capacidades tácticas, físicas y psicológicas. Este enfoque holístico favorece un crecimiento equilibrado y prepara al jugador para adaptarse a diferentes contextos y exigencias del juego (Sarmiento, Anguera, Pereira, & Araújo, 2018). Además, promueve competencias transversales como el trabajo en equipo, la concentración y la resiliencia.

b) Aprendizaje activo y participativo

El aprendizaje en fútbol debe ser activo y participativo, involucrando a los jugadores en experiencias prácticas que les permitan construir su conocimiento a través de la acción y la reflexión. Ford, Yates y Williams (2010) señalan que este enfoque facilita una comprensión profunda del juego, ya que los jugadores aprenden mediante la experimentación directa y el análisis de sus propias decisiones y resultados.

c) Juego reducido y situaciones de juego

El empleo de juegos reducidos y situaciones de juego representativas es un principio pedagógico central en la enseñanza del fútbol. Según Davids, Araújo y Shuttleworth (2005), estas modalidades permiten a los jugadores incrementar la frecuencia de participación, mejorar la toma de decisiones y desarrollar la creatividad en un entorno controlado que simula las condiciones reales del juego. Los juegos reducidos también favorecen la adaptación perceptivo-motora y la

interacción social.

d) Retroalimentación constante y constructiva

La retroalimentación constante y constructiva es esencial en la enseñanza del fútbol. Según Côté y Gilbert (2009), los entrenadores deben proporcionar comentarios específicos y útiles que ayuden a los jugadores a comprender sus errores y mejorar sus habilidades. La retroalimentación debe ser positiva y orientada al desarrollo del jugador, fomentando una actitud de aprendizaje continuo.

e) Individualización y diferenciación del aprendizaje

La individualización y diferenciación del aprendizaje son principios pedagógicos cruciales en el fútbol. Cada jugador tiene un ritmo y estilo de aprendizaje únicos, y los entrenadores deben adaptar sus métodos y enfoques para satisfacer las necesidades individuales de los jugadores (Light, 2013). Esto implica diseñar actividades y ejercicios que desafíen a cada jugador de acuerdo con su nivel de habilidad y experiencia.

f) Fomento de la autonomía y la toma de decisiones

El fomento de la autonomía y la toma de decisiones es fundamental en el fútbol. De acuerdo con Renshaw, Davids, y Savelsbergh (2010), los jugadores deben ser alentados a tomar decisiones autónomas durante el juego, lo que desarrolla su capacidad para adaptarse a diversas situaciones y resolver problemas de manera independiente.

2.3.1.4. Fundamentos del proceso enseñanza-aprendizaje en el fútbol

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol se sustenta en un enfoque integral que articula objetivos claros, contenidos estructurados, recursos adecuados, actividades planificadas, comunicación efectiva y métodos de enseñanza adaptados, con el fin de desarrollar jugadores

técnicamente competentes, tácticamente inteligentes y socialmente integrados.

En primer lugar, los **objetivos** del proceso son fundamentales para guiar el desarrollo integral de los jugadores y deben ser expresados de forma clara y explícita, incorporándose en la planificación de manera factible según las capacidades de los deportistas (Wein, 2004). Estos objetivos se dividen en varias dimensiones: motrices, cognitivas, sociales y conceptuales. Los objetivos motrices se centran en el desarrollo de habilidades físicas y técnicas específicas del fútbol sala, tales como el control del balón, el dribbling, el pase y el tiro, así como la coordinación, agilidad y velocidad, aspectos esenciales para la competencia efectiva (Ford, Yates, & Williams, 2010; Wein, 2004). En el plano cognitivo, se busca potenciar las habilidades perceptivas y la toma de decisiones en contextos reales de juego, promoviendo la comprensión táctica y estratégica (Thorpe, Bunker, & Almond, 1986). Los objetivos de socialización enfatizan el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto mutuo, reconociendo al fútbol sala como una herramienta poderosa para la cohesión grupal y el liderazgo (Côté & Gilbert, 2009; Sarmiento, 2018). Estudios recientes confirman que la interacción social y la inteligencia emocional son determinantes para el rendimiento y la cohesión en deportes colectivos como el fútbol sala (Martínez et al., 2021; Silva & Pereira, 2022). Finalmente, los objetivos conceptuales apuntan al entendimiento profundo de las reglas, principios y tácticas del juego, facilitando que los jugadores sean inteligentes y adaptables durante la competición (Thorpe et al., 1986; Wein, 2004).

En cuanto a los **contenidos**, estos deben abarcar capacidades físicas, habilidades técnicas, estrategias tácticas, formación psicológica y valores deportivos, garantizando un desarrollo equilibrado y adaptado al nivel de los jugadores (García-González, Moreno, Gil, & Moreno, 2013). La formación integral no solo se basa en aspectos técnicos y físicos, sino también en el

desarrollo de habilidades psicológicas y sociales, esenciales en un deporte colectivo como el fútbol sala (Blázquez, 2010). La planificación de contenidos debe seguir una progresión adecuada que permita la adquisición gradual y significativa de todas las capacidades necesarias para el rendimiento y la participación activa (Castillo-Rodríguez, Alarcón, & Aranda, 2014). Investigaciones recientes destacan la importancia de integrar contenidos relacionados con la resiliencia y la gestión del estrés para optimizar el rendimiento en futsal (González & Ramírez, 2020; Oliveira et al., 2023).

Los **recursos** constituyen otro pilar fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos incluyen recursos materiales, como instalaciones deportivas adecuadas, equipamiento específico (balones, conos) y tecnologías para análisis y retroalimentación (García Ucha, 2006). Asimismo, los recursos humanos, conformados por entrenadores, preparadores físicos y psicólogos deportivos, aportan experiencia y conocimiento que enriquecen el desarrollo integral de los jugadores (Díaz, 2008). La disponibilidad de recursos financieros es también crucial para garantizar la sostenibilidad y continuidad de los programas formativos (Muñoz, 2011). La gestión eficaz de estos recursos crea un entorno óptimo para el aprendizaje y la mejora continua. En la actualidad, el uso de tecnologías digitales y plataformas de análisis de rendimiento se ha consolidado como recurso clave para la mejora del entrenamiento en fútbol sala (Fernández et al., 2021; Santos & Lima, 2022).

Respecto a las **actividades y medios**, estos deben diseñarse para facilitar la aplicación práctica de habilidades técnicas y tácticas en situaciones de juego simuladas, promoviendo la transferencia de conocimientos y la motivación (Lavega, 2003). El juego y la recreación son medios esenciales para fomentar la participación activa y el aprendizaje significativo, debiendo adaptarse a las edades y niveles de habilidad de los jugadores (Cagigal, 2000). Metodologías

como el juego reducido y actividades adaptadas permiten enseñar conceptos tácticos complejos de forma accesible y comprensible, optimizando el desarrollo desde edades tempranas (Balagué & Pol, 2003). Estudios recientes sugieren que la incorporación de actividades basadas en la gamificación y el aprendizaje colaborativo potencia la motivación y el compromiso en jóvenes jugadores de fútbol (Martínez-Rodríguez & Pérez, 2022; López et al., 2023).

La **comunicación entrenador-jugadores** es un elemento clave para el éxito del proceso. Esta comunicación debe ser clara, constante y adaptada a las necesidades individuales y grupales, utilizando tanto el lenguaje verbal como el no verbal (Valenzuela, Alcaraz, & Mármol, 2018; Balagué & Pol, 2003). La retroalimentación continua orienta y motiva a los jugadores, favoreciendo un ambiente participativo y colaborativo (del Campo, 2016; Cagigal, 2000). Una comunicación empática y estructurada maximiza el rendimiento y el desarrollo personal dentro del contexto dinámico del fútbol sala. Investigaciones recientes destacan la importancia de la comunicación emocional y la inteligencia emocional del entrenador para mejorar la cohesión y el rendimiento del equipo (García & Hernández, 2021; Silva et al., 2023).

Finalmente, los **métodos de enseñanza** empleados deben estar alineados con la filosofía del entrenador y las características de los jugadores. Se distinguen dos grandes tendencias: el método tradicional, basado en la instrucción directa y la asignación de tareas, y el método activo o de juego programado, que promueve el descubrimiento guiado y la resolución de problemas durante la práctica (Blázquez, 2010; Cagigal, 2003). Este último enfoque favorece un aprendizaje más significativo y adaptativo, facilitando el desarrollo técnico, táctico y estratégico en el fútbol sala. Estudios recientes avalan la eficacia de métodos activos y basados en el juego para mejorar la toma de decisiones y la creatividad en jugadores jóvenes (Fernández & Ruiz, 2022; Martínez et al., 2023).

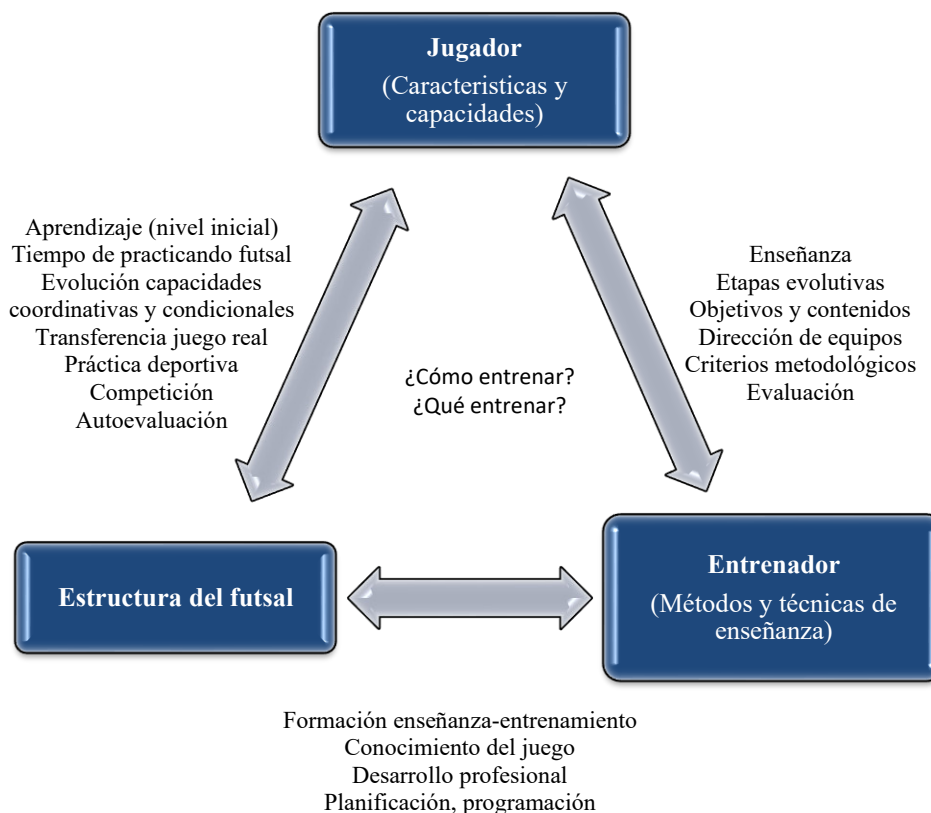
En síntesis, el proceso de enseñanza-aprendizaje en el fútbol sala requiere una planificación coherente y multidimensional que integre objetivos claros, contenidos adecuados, recursos suficientes, actividades motivadoras, comunicación efectiva y métodos pedagógicos adaptados, con el propósito de formar completos jugadores, capaces de comprender y desenvolverse exitosamente en el juego colectivo.

2.3.1.5. Elementos a tener en cuenta en el proceso enseñanza aprendizaje

Estos tres componentes (jugador, estructura del futsal y método de enseñanza) actuarán como pilares fundamentales del proceso de enseñanza y aprendizaje, manteniendo una estrecha interconexión.

Tabla 1

Elementos del proceso enseñanza-aprendizaje del Manual de la UEFA para entrenadores de futsal (2017).



2.3.1.6. Fases de desarrollo del jugador

El proceso de formación y desarrollo del jugador de fútbol sala comprende diversas fases que deben ser consideradas para garantizar una progresión adecuada y alcanzar un alto rendimiento deportivo. Estas fases integran aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y sociales, adaptados a las características evolutivas y necesidades específicas de cada etapa.

Según Navarro (2017), las fases de desarrollo del jugador incluyen: iniciación, desarrollo deportivo, tecnificación, perfeccionamiento y rendimiento.

La **fase de iniciación** se orienta a la introducción al deporte y al desarrollo de habilidades motrices básicas, sentando las bases para el aprendizaje futuro. En esta etapa, que abarca aproximadamente de los 6 a los 10 años (grupo de edad 1 y 2 según el Manual de la UEFA, 2017), el juego y la diversión son elementos esenciales para despertar el interés y la motivación por el fútbol sala (Lapresa et al., 2019). Los objetivos principales incluyen el conocimiento inicial de las acciones ofensivas y defensivas, el desarrollo de habilidades motrices y coordinativas, y la iniciación en acciones técnicas y tácticas elementales. Además, se busca un equilibrio entre la enseñanza analítica y global de la táctica, fomentando la socialización y la capacidad perceptivo-decisional mediante situaciones reales de juego reducidas, como 1x1, 2x2 y 3x3, con adaptaciones en el espacio y el material (Navarro, 2017).

La **fase de desarrollo deportivo** se caracteriza por la adquisición y perfeccionamiento de habilidades técnicas y tácticas específicas, así como por el fortalecimiento de capacidades físicas y coordinativas necesarias para el fútbol sala (Garganta & Pinto, 1998). En esta etapa, que corresponde a grupos de edad intermedios (sub-10 a sub-13), se profundiza en la comprensión del juego, incluyendo las fases de ataque y defensa, y se enfatiza la importancia del juego con y

sin balón. También se promueve el desarrollo social, con un mayor conocimiento racional de los conceptos de “compañero” y “adversario”, y se avanza en las capacidades perceptivo-decisionales a través de juegos reducidos con variaciones en las condiciones de juego y entorno (Navarro, 2017).

Posteriormente, la **fase de tecnificación** implica un enfoque más especializado, donde se perfeccionan los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos, buscando maximizar el potencial individual y preparar al jugador para la competición de alto nivel (Navarro, 2017). En esta etapa, que abarca grupos de edad mayores (sub-14 a sub-17), el entrenamiento se vuelve más específico y orientado a la mejora continua.

La **fase de perfeccionamiento** se caracteriza por un alto nivel de dominio en todas las facetas del juego, tanto físicas como mentales, con entrenamientos altamente específicos y orientados al rendimiento máximo (Lapresa et al., 2019). Finalmente, la **fase de rendimiento** representa el punto culminante de la carrera deportiva, donde el jugador compite al más alto nivel, con una preparación física, técnica, táctica y psicológica perfectamente sincronizada para el éxito competitivo (Garganta & Pinto, 1998).

En paralelo, Wein (2004) y Weineck (2005) enfatizan la importancia de establecer etapas claras en la formación deportiva para adaptar los programas de entrenamiento y las cargas de trabajo a las características y necesidades particulares de cada grupo de edad, considerando no solo aspectos físicos y motrices, sino también psicológicos y sociales. Bompa (2003) destaca la relevancia de respetar los periodos sensibles de desarrollo de capacidades físicas y coordinativas para optimizar el potencial del deportista y evitar sobrecargas.

El Manual de la UEFA para entrenadores de fútbol (2017) propone una clasificación por grupos de edad que combina criterios oficiales con la psicología evolutiva, facilitando la

planificación y adaptación de los procesos formativos:

Grupo de edad 1: sub-7, sub-8, sub-9

Grupo de edad 2: sub-10, sub-11

Grupo de edad 3: sub-12, sub-13

Grupo de edad 4: sub-14, sub-15

Grupo de edad 5: sub-16, sub-17

Grupo de edad 6: sub-18, sub-19

Esta clasificación permite una progresión coherente y uniforme en la formación, facilitando la integración de contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos adecuados a cada etapa.

En síntesis, el desarrollo y formación del jugador de fútbol es un proceso multidimensional y progresivo que requiere una planificación cuidadosa y adaptada a las características evolutivas del deportista, con el objetivo de formar jugadores completos, capaces de rendir al máximo nivel y de integrarse social y emocionalmente en el deporte colectivo.

2.3.1.7. Características según la fase de desarrollo y formación del jugador

El desarrollo integral del jugador de fútbol requiere una atención específica a las características psicológicas, físicas, técnicas y tácticas propias de cada fase formativa, adaptando la planificación y el entrenamiento a las necesidades evolutivas de los deportistas. Investigaciones recientes subrayan la importancia de un enfoque multidimensional que integre aspectos motrices, cognitivos y emocionales para optimizar el rendimiento y la retención deportiva (Fernández & Ruiz, 2022; Silva et al., 2023).

a) Fase de iniciación (Grupo de edad 1 y 2: 6-10 años)

En esta etapa inicial, el enfoque se centra en la introducción al deporte mediante

actividades variadas y lúdicas que mantienen la motivación y el disfrute, dado que los niños presentan períodos de atención cortos (Lapresa et al., 2019). Es fundamental evitar la excesiva competitividad y fomentar la motivación intrínseca (Garganta & Pinto, 1998). Estudios recientes confirman que el juego libre y la gamificación favorecen la creatividad y la toma de decisiones en niños, potenciando el aprendizaje técnico y táctico (López, Martínez & Gómez, 2023).

Desde el punto de vista físico, se estimula el desarrollo de habilidades motrices básicas como la carrera, el salto y el lanzamiento, así como las capacidades coordinativas específicas, incluyendo la coordinación óculo-manual y óculo-pédica (Navarro, 2017; Lapresa et al., 2019). La literatura actual destaca la importancia de respetar los periodos sensibles de desarrollo motor para maximizar la adquisición de habilidades (Bompa, 2003).

Técnicamente, se introducen las habilidades fundamentales del fútbol —control, pase, regate y tiro— a través de ejercicios sencillos y juegos, promoviendo el desarrollo de ambos perfiles, diestro y zurdo, para una formación técnica integral (Garganta & Pinto, 1998; Navarro, 2017).

Tácticamente, se fomenta la comprensión de principios básicos como la conservación del balón y la progresión hacia la portería rival mediante situaciones de juego reducido y simplificado, introduciendo la toma de decisiones básicas en contextos lúdicos (Lapresa et al., 2019; Garganta & Pinto, 1998).

b) Fase de desarrollo (Grupo de edad 3 y 4: 11-15 años)

En esta fase, los jugadores comienzan a desarrollar una mayor capacidad de concentración y seguimiento de instrucciones complejas, al tiempo que experimentan cambios emocionales y físicos propios de la pubertad (Lapresa et al., 2019; Navarro, 2017). Se enfatiza la regulación emocional, la autoconfianza, la responsabilidad, la autodisciplina y el compromiso con el entrenamiento (Garganta & Pinto, 1998; Lapresa et al., 2019). Investigaciones recientes subrayan

la importancia de la gestión emocional para la cohesión grupal y el rendimiento en equipos juveniles (Silva, García & Hernández, 2023).

Físicamente, se estimulan progresivamente las capacidades básicas como fuerza, velocidad y resistencia, con especial atención a la prevención de lesiones ante el aumento de la potencia muscular (Navarro, 2017; Garganta & Pinto, 1998). Las capacidades coordinativas y específicas del fútbol sala, como la agilidad y la resistencia, continúan siendo trabajadas intensivamente (Lapresa et al., 2019).

Técnicamente, se perfeccionan las habilidades fundamentales en situaciones más complejas, incorporando técnicas específicas como el control orientado, regates en espacios reducidos y distintos tipos de tiro (Garganta & Pinto, 1998; Navarro, 2017).

Tácticamente, se profundiza en los principios ofensivos y defensivos, incluyendo la creación de líneas de pase, cobertura defensiva y presión sobre el balón, así como la toma de decisiones en sistemas de juego básicos y juego posicional (Lapresa et al., 2019; Garganta & Pinto, 1998).

c) Fase de tecnificación (Grupo de edad 5: 16-17 años)

En esta etapa, los jugadores desarrollan habilidades psicológicas avanzadas como la autorregulación, control de ansiedad y manejo del estrés competitivo, fomentando la motivación hacia el rendimiento y el establecimiento de metas (Pacheco, 2004; Almeida et al., 2008). Estudios recientes en psicología deportiva destacan la importancia de la resiliencia y la inteligencia emocional para el éxito en categorías de tecnificación (Fernández & Ruiz, 2022).

Físicamente, se optimizan capacidades específicas del futsal, tales como fuerza explosiva, velocidad de reacción y resistencia a la velocidad, con un trabajo coordinativo enfocado en la agilidad y el control corporal en situaciones de alta intensidad (Castelo, 2009; Lapresa et al.,

2019).

Técnicamente, se perfeccionan habilidades en contextos de juego real con alta exigencia de velocidad, precisión y toma de decisiones, incorporando técnicas complejas como el control orientado a alta velocidad y regates en espacios reducidos bajo presión (Almeida et al., 2008; Castelo, 2009).

Tácticamente, se profundiza en el conocimiento de sistemas ofensivos y defensivos, transiciones y estrategias de partido, promoviendo la toma de decisiones en situaciones de alta presión física y mental (Pacheco, 2004; Almeida et al., 2008).

d) Fase de perfeccionamiento (Grupo de edad 6: 18-19 años)

En la fase final de formación, se enfatiza el desarrollo de una sólida inteligencia emocional para afrontar la presión de la alta competición, fomentando la confianza, la motivación hacia el máximo rendimiento y la concentración sostenida (Pacheco, 2004; Castelo, 2009). La investigación actual resalta que la comunicación emocional y la gestión del estrés son determinantes para el rendimiento en futsal de alto nivel (Silva, García & Hernández, 2023).

Físicamente, se busca la optimización de todas las capacidades específicas del fútbol sala, incluyendo fuerza máxima, potencia, velocidad de reacción y resistencia específica, perfeccionando también las capacidades coordinativas complejas en situaciones de máxima exigencia (Almeida et al., 2008; Pacheco, 2004).

Técnicamente, se domina el control orientado a máxima velocidad, regates en espacios reducidos y diferentes tipos de tiro en contextos de máxima presión, con alta precisión y rapidez en la toma de decisiones (Castelo, 2009; Almeida et al., 2008).

Tácticamente, se alcanza un profundo conocimiento del juego, incluyendo anticipación, lectura del juego y toma de decisiones en situaciones complejas, optimizando sistemas ofensivos

y defensivos, transiciones y estrategias para la máxima competitividad (Pacheco, 2004; Castelo, 2009).

2.3.1.8. Adaptación del programa FutsalFit al contexto

Considerando el contexto en el que se encuentran las alumnas y basándonos en las características psicológicas, físicas, técnicas y tácticas propias de cada fase y grupo de edad previamente descritas, la fase más adecuada para comenzar un programa de futsal con niñas de 13 a 15 años, sin experiencia previa en deportes como fútbol 11, fútbol 7 u otras variantes, y con un desarrollo incipiente de las capacidades físicas coordinativas, es la fase de iniciación.

Aunque estas niñas pertenecen al grupo de edad 4 (sub-14, sub-15), que corresponde a la etapa de desarrollo, su falta de experiencia deportiva y las deficiencias identificadas en sus capacidades coordinativas hacen recomendable iniciar su formación desde la fase de iniciación. De esta manera, se garantiza un aprendizaje progresivo y adaptado a sus necesidades, permitiendo que, una vez consolidadas las habilidades básicas, puedan avanzar adecuadamente hacia la fase de desarrollo.

Este enfoque respeta la importancia de adaptar la formación no solo al rango etario, sino también al nivel real de desarrollo físico y técnico de los deportistas, favoreciendo así una base sólida para su posterior especialización y rendimiento en fútbol sala.

2.3.2. Bases teóricas de la variable Capacidades físicas coordinativas

2.3.2.1. Definición de la variable Capacidades físicas coordinativas

Las capacidades físicas coordinativas se definen como la habilidad del cuerpo para desarrollar y ejecutar una serie de acciones motoras determinadas, caracterizándose principalmente por el proceso de regulación y dirección consciente de los movimientos con una finalidad específica. Prieto (2019) las describe como aquellas capacidades que se desempeñan

conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, desarrollándose sobre la base de aptitudes físicas innatas y la interacción constante del individuo con su entorno. De manera similar, Platanov y Burov (2018) señalan que estas capacidades permiten la regulación y el control preciso de los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo.

Asimismo, Frey (1977, citado por Collazo, 2002) define las capacidades coordinativas como aquellas que permiten dominar las acciones motoras con precisión y economía, tanto en situaciones previstas como imprevistas, facilitando el aprendizaje rápido de gestos deportivos. Hirtz (1981) las considera la capacidad de coordinación o destreza, determinada principalmente por los procesos de control y regulación del movimiento. Por su parte, Matvéiev (1983) las interpreta como la facultad para organizar actos motores integrales y modificar o trasladar las formas de acción según las condiciones variables.

En síntesis, las capacidades físicas coordinativas constituyen un conjunto de habilidades sensomotrices que permiten la regulación, control y dirección eficiente de los movimientos corporales, siendo fundamentales para la ejecución óptima de acciones motrices en el deporte (Ruiz, 1985; Schnabel & Meinel, 1988; Collazo, 2002).

2.3.2.2. Dimensiones de Capacidades físicas coordinativas

Diversos autores han clasificado estas capacidades en dimensiones fundamentales que facilitan el desarrollo motor y el rendimiento deportivo. Entre las clasificaciones más reconocidas se encuentran las propuestas por Martin (1982), citadas por Meierhofer (1989), Hahn (1988), Mühlthaler (1987), Hirtz (citado por Josi, 1990) y Kosel (1996), quienes dividen las capacidades coordinativas en cinco dimensiones principales: equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación.

a) Capacidad de equilibrio

La capacidad de equilibrio es una dimensión esencial dentro de las capacidades físicas coordinativas, que se refiere a la habilidad del cuerpo para mantener una posición o actitud deseada, ya sea estática o dinámica, superando las fuerzas que tienden a desestabilizarla (Platonov y Budziewich, 1994). Weineck (2005) distingue entre equilibrio estático, que implica mantener el cuerpo inmóvil, y equilibrio dinámico, que se refiere al control corporal durante el movimiento y desplazamientos. El desarrollo adecuado del equilibrio en edades tempranas es fundamental para la adquisición de habilidades motrices complejas, como señalan Crespillo y Jurado (2021), quienes destacan su importancia en la educación infantil. Abad Sainz (2017) define el equilibrio como la base de toda coordinación dinámica, ya sea del cuerpo en su conjunto o de segmentos aislados. Además, Gallahue y Ozmun (2006) resaltan su relevancia para el aprendizaje de habilidades motoras básicas como caminar, correr, saltar y lanzar, fundamentales para la participación en actividades físicas y deportivas posteriores.

b) Capacidad de orientación

La capacidad de orientación implica la habilidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en relación con el espacio circundante, objetos y dirección del movimiento (Meinel y Schnabel, 2004; Platanov y Burov, 2018). Esta capacidad requiere la integración de sistemas sensoriales, principalmente la vista y el sistema vestibular, para procesar información sobre la ubicación corporal y del entorno (Weineck, 2005). Su desarrollo es crucial para anticipar y ajustar movimientos según las demandas del entorno, mejorando la ejecución motriz. Carrasco-Pairó (2019) evidencia que el trabajo sistemático de la orientación mediante juegos motores mejora significativamente el desempeño en niños en edad escolar. Gallahue y Ozmun (2006) también destacan su importancia en habilidades específicas como carrera, giros,

lanzamientos y recepciones, que requieren adaptación constante a condiciones cambiantes.

c) Capacidad de ritmo

El ritmo es la capacidad para percibir, comprender y reproducir patrones de movimientos rítmicos o secuencias temporales adecuadas (Weineck, 2005; Zatsiorski, 1989). Es fundamental en actividades que implican movimientos cíclicos, como la danza, gimnasia rítmica o patinaje artístico, y también en deportes colectivos donde la sincronización con compañeros o adversarios es clave (Platonov y Budziewich, 1994). Romero-Martínez (2020) encontró que programas de actividades rítmicas mejoran habilidades motrices como coordinación, equilibrio y agilidad en niños. En esencia, el ritmo permite al organismo alternar tensiones y distensiones musculares de forma consciente, facilitando la creación y variación de patrones motores complejos.

d) Capacidad de reacción

La capacidad de reacción es la habilidad para responder rápida y eficientemente a estímulos visuales, auditivos o kinestésicos (Grosser y Neumaier, 1986; Ozolin, 1983). Weineck (2005) distingue entre reacción simple, que responde a un estímulo conocido, y reacción compleja, que implica discriminar entre varios estímulos y seleccionar la respuesta adecuada. Esta capacidad es vital en deportes y que requieren respuestas rápidas ante situaciones imprevistas. Bompa y Haff (2009) resaltan su importancia en deportes de situación, donde la toma de decisiones en fracciones de segundo es determinante. Gaytán-González (2021) demostró que los programas específicos de entrenamiento de reacción mejoran el rendimiento deportivo en niños.

e) Capacidad de diferenciación

La diferenciación es la habilidad para sincronizar y combinar de forma precisa los movimientos de diferentes partes del cuerpo durante la ejecución motriz (Martínez, 2002).

Weineck (2005) la define como la capacidad para separar y coordinar movimientos segmentarios de manera óptima, fundamentales para destrezas deportivas complejas. Álamo (2019) destaca su papel en el aprendizaje y perfeccionamiento técnico, mientras que Gallahue y Ozmun (2006) la relacionan con el desarrollo de la lateralidad y la coordinación óculo-manual y óculo-pedal, esenciales para habilidades motoras básicas y específicas. Esta capacidad requiere que el individuo analice y perciba las características temporales y espaciales de cada movimiento, ajustando las tensiones musculares necesarias para una ejecución eficiente.

En conjunto, estas dimensiones forman la base para un control motor eficiente y adaptativo, siendo esenciales para el aprendizaje, perfeccionamiento y ejecución de habilidades motrices en contextos deportivos y educativos.

2.3.2.3. Desarrollo y evolución de las capacidades físicas coordinativas

El desarrollo y evolución de las capacidades físicas coordinativas es un proceso complejo y dinámico que depende de la interacción entre la maduración neurofisiológica, la experiencia motriz y el entorno. Desde una perspectiva clásica, Gesell (1940) inició que la coordinación se desarrolla siguiendo dos direcciones principales: de arriba hacia abajo (desarrollo encefalocaudal), donde las regiones cercanas al cerebro coordinan antes que las lejanas, y de adentro hacia fuera (desarrollo próximodistal), en la que los movimientos del brazo se coordinan antes que los de la mano. Estos principios explican la secuencia natural en la adquisición de habilidades motoras.

Weineck (2005) destaca que las capacidades coordinativas se desarrollan principalmente durante la niñez y la adolescencia temprana, debido a la alta plasticidad neuronal del sistema nervioso central en estas etapas. Esta plasticidad cerebral permite un marcado desarrollo coordinativo, especialmente entre los 6 y 12 años, periodo considerado como fase sensible para

su entrenamiento (Hirtz, 1986; Kosel, 1996). Meinel y Schnabel (2007) subrayan la importancia de la variabilidad en el entrenamiento coordinativo, recomendando ejercicios lúdicos y tareas con diferentes grados de dificultad para estimular nuevas conexiones neuronales y mejorar la adaptación motriz.

La capacidad de entrenamiento general de las capacidades coordinativas se extiende hasta los 12 o 13 años, después de lo cual el estímulo debe ser altamente específico para continuar su desarrollo. No se observan diferencias significativas en la evolución coordinativa entre hombres y mujeres (Weineck, 2005). El entrenamiento debe ser organizado, multilateral y polivalente, ya que las capacidades coordinativas constituyen la base de la inteligencia motriz, la cual depende del repertorio gestual y la experiencia motriz acumulada.

Diversos autores coinciden en que la mejor edad para intervenir en el desarrollo coordinativo es entre los 6 y 12 años (Beraldo & Polletti, 1991; Lambert, 1993; Manno, 1994). Hirtz y Starosta (1990) describen fases sensibles entre los 7 y 11 años, con una fase crítica en la preadolescencia donde la falta de estímulo puede provocar estancamiento o regresión. Asimismo, Le Boulch (1969) y Georgescu (1977) advierten que la falta de desarrollo coordinativo antes de los 12-14 años limita las posibilidades de mejora posterior y el éxito en deportes que depende de esta capacidad.

Hahn (1988) señala que entre el nacimiento y los cuatro años se establecen las bases del comportamiento motriz, con un crecimiento notable entre los 4 y 7 años, impulsado por la curiosidad y la necesidad de nuevas formas motoras. La etapa escolar es especialmente favorable para mejorar el rendimiento coordinativo, ya que los niños aprenden rápidamente mediante la observación y la imitación. Álvarez del Villar (1983) y Winter (1987) coinciden en que la fase sensible para la formación de capacidades coordinativas se sitúa entre los 7 y 12 años, con

diferencias entre niñas y niños, y recomiendan comenzar el desarrollo coordinativo incluso en la edad preescolar.

Investigaciones recientes amplían estos conceptos clásicos. Kolb y Gibb (2019) explican que la plasticidad cerebral en la infancia es fundamental para la reorganización sináptica que sustenta el aprendizaje motor. Diamond (2015) señala que la exposición temprana a actividades motoras variadas no solo mejora la coordinación, sino que también potencia funciones cognitivas como la atención y la memoria de trabajo. Pesce et al. (2020) demostraron que programas de entrenamiento coordinativo en niños de 6 a 10 años mejoran significativamente tanto la coordinación motriz como el rendimiento académico, evidenciando la estrecha relación entre desarrollo motor y cognitivo.

Por otro lado, Stodden et al. (2018) advierten que la falta de oportunidades para el movimiento libre y el juego en la infancia puede limitar el desarrollo coordinativo y afectar negativamente la adquisición de habilidades motoras complejas en etapas posteriores. Por ello, la calidad y variedad de estímulos motrices, así como el contexto educativo y familiar, son determinantes para un desarrollo coordinativo óptimo (Robinson et al., 2017).

La adolescencia representa un período crítico para la consolidación y especialización de las capacidades coordinativas, debido a los cambios hormonales y neuromusculares que ocurren en esta etapa (Faigenbaum et al., 2019). Un entrenamiento adecuado y progresivo durante esta fase puede potenciar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones (Lloyd et al., 2016). En la adultez, aunque la plasticidad cerebral disminuye, las capacidades coordinativas pueden mantenerse e incluso mejorarse mediante la práctica regular y el entrenamiento específico (Seidler et al., 2015), lo que es clave para la prevención del deterioro motor asociado al envejecimiento (Voelcker-Rehage & Niemann, 2013).

Estudios como el de Lopes (2003) evidencian que programas específicos de entrenamiento coordinativo mejoran significativamente las habilidades motrices en niños, mientras que Molnar (2012) advierte que el descubierto del acervo motor general en la edad preescolar y escolar primaria es difícil de revertir en la educación física y el deporte.

En síntesis, el desarrollo y evolución de las capacidades físicas coordinativas requiere una estimulación temprana, variada y progresiva, aprovechando las fases sensibles de la infancia y adolescencia para optimizar el aprendizaje motor y el rendimiento físico a lo largo de la vida. La interacción entre maduración neurofisiológica, experiencia motriz y entorno es fundamental para potenciar estas capacidades, que constituyen la base para el desarrollo integral y el desempeño deportivo.

En la siguiente tabla se muestra de forma resumida las edades identificadas por varios autores como periodos críticos para el desarrollo de las habilidades coordinativas.

Tabla 2

Las fases sensibles de desarrollo de la coordinación motriz, según diversos autores, diseñada por Lorenzo (2009).

AUTOR	FASE SENSIBLE	
	EDAD DE INICIO	EDAD DE ACABADO
Le Boulch	-	11-12
Georgescu	-	12-14
Álvarez del Villar	7	12-13
Winter	7	10-11
Hahn	-	11-12
Hirtz y Starosta	7	11
Beraldo y Polletti	6	11
Alonso y del Camp0	-	12-13

Lambert	7	11
Mano	6	11-13
Kosel	6	12
Weineck	6	13

2.3.2.4. Didáctica de la coordinación motriz

El trabajo didáctico orientado al desarrollo de la coordinación motriz en el contexto educativo, especialmente en las clases de Educación Física de primaria y secundaria, requiere un enfoque sistemático que integre fundamentos teóricos, metodologías efectivas y recursos adecuados. Aunque muchas estrategias pueden aplicarse también al entrenamiento deportivo, este apartado se centra en aquellas particularmente relevantes para el ámbito escolar, donde la diversidad de niveles y características individuales exigen flexibilidad y adaptabilidad.

Para organizar este análisis, se distinguen tres categorías principales: fundamentos, metodologías y recursos, siguiendo las perspectivas convergentes de expertos de las escuelas alemanas e italianas (Harre, 1987; Meinel & Schnabel, 1988; Morino, 1991; Weineck, 2005).

a) Fundamentos para el trabajo de la coordinación motriz

Los principios fundamentales para el entrenamiento efectivo de las capacidades coordinativas incluyen:

Práctica activa y consciente: La base del aprendizaje es la participación activa del alumno, ejecutando los ejercicios con técnica correcta y atención plena (Harre, 1987; Meinel & Schnabel, 1988).

Estimulación multisensorial: Es esencial emplear mecanismos que estimulan específicamente los sistemas sensoriales visual, táctil, propioceptivo y vestibular para favorecer la integración motriz (Morino, 1991).

Entrenamiento específico y gradual: Aunque se pueden trabajar varias capacidades coordinativas simultáneamente, se recomienda aplicar métodos específicos para cada una, incrementando progresivamente la dificultad para mantener la motivación y la efectividad (Weineck, 2005).

Motivación y voluntad: Mora (1995) enfatiza que la motivación y el disfrute del alumno son factores cruciales para el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Períodos óptimos y condiciones adecuadas: Weineck (2005) destaca la importancia de ejercitar la coordinación en períodos sensibles de desarrollo, evitar el entrenamiento en estado de fatiga y mantener una variedad constante en los ejercicios y métodos durante la sesión. Estos fundamentos constituyen un marco sólido para diseñar programas didácticos que respondan a las necesidades y características del alumno.

b) Métodos generales para el desarrollo de las capacidades coordinativas

Diversos autores han propuesto estrategias metodológicas que facilitan el desarrollo coordinativo en contextos educativos y deportivos (Manno, 1985, 1994; Harre, 1987; Meinel & Schnabel, 1988; Weineck, 1988; Hirtz citado en Jacob, 1991):

Modificación de fases del movimiento: Combinar fases de una secuencia motriz, ejecutar fases parciales o variar el ritmo para mejorar la coordinación (Hirtz).

Adaptación de condiciones externas: Modificar el entorno, incluyendo terreno, materiales y equipos, para ajustarse a objetivos y características del grupo.

Combinación de habilidades automatizadas: Integrar habilidades ya asimiladas, aumentando la complejidad coordinativa.

Progresión en velocidad: Practique inicialmente movimientos simples a baja velocidad para consolidar patrones motores, incrementando luego la velocidad.

Variación de estímulos sensoriales: Ampliar o restringir la información sensorial (auditiva, visual, táctil, propioceptiva, vestibular) mediante cambios en el entorno.

Práctica bilateral: Fomentar la ejecución de movimientos con ambos lados del cuerpo para un desarrollo equilibrado.

Estas metodologías permiten un trabajo coordinativo integral, adaptable a diferentes niveles y contextos.

c) Recursos y actividades para el trabajo de la coordinación motriz

La selección de actividades debe respetar los principios y métodos descritos anteriormente. Vicente (1995), basándose en Coll y Vinuesa (1984) y Weineck (1988), propone una clasificación útil para organizar los recursos didácticos:

Ejercicios:

Sin aparatos o con apoyo corporal.

Manipulación hábil de objetos móviles.

Específicos de disciplinas deportivas, analíticos para aspectos particulares del movimiento.

Juegos:

Juegos simples, con complejidad limitada, que trabajan factores coordinativos aislados.

Juegos complejos, que integran múltiples factores coordinativos, enriqueciendo la experiencia motriz.

Deportes:

Individuales, como artes marciales y gimnasia deportiva y rítmica, con alto componente coordinativo.

Colectivos, que favorecen el desarrollo conjunto de varias capacidades coordinativas.

Además, investigaciones recientes resaltan la importancia de estrategias didácticas que

potencien la motivación y el aprendizaje significativo, tales como el aprendizaje basado en el juego, la práctica multisensorial y la contextualización funcional (Cools, Martelaer, Samaey & Andries, 2009; Sigrist, Rauter, Riener & Wolf, 2013; Schmidt & Lee, 2019).

La integración de retroalimentación constante, la práctica distribuida y la adaptación a las características individuales son también elementos clave para optimizar el desarrollo coordinativo (Wulf & Lewthwaite, 2016; Lee & Genovese, 1988).

En conclusión, el trabajo didáctico de la coordinación motriz en la educación física debe fundamentarse en principios claros, metodologías flexibles y recursos variados que promuevan la participación activa, la motivación y el desarrollo integral del alumno. La combinación de enfoques clásicos y evidencia científica actual permite diseñar programas efectivos que potencian las capacidades coordinativas en contextos escolares, contribuyendo al desarrollo motor, cognitivo y social de los estudiantes.

2.3.2.5. Las capacidades coordinativas en el futsal

La coordinación motriz es una capacidad física esencial para el desempeño exitoso en el fútbol sala, un deporte que exige movimientos rápidos, precisos y adaptativos en espacios reducidos. Esta capacidad está estrechamente vinculada con otras facultades físicas fundamentales como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, por lo que un entrenamiento integral debe abordar todas estas dimensiones de manera equilibrada (Díaz, 2018).

Según Díaz (2018), la coordinación se manifiesta en cuatro parámetros claves que determinan la eficacia motora: precisión, rapidez, economía y armonía. La precisión es crucial para ejecutar movimientos técnicos como regates, centros o despejes con exactitud; la rapidez implica decidir y actuar en el momento oportuno para evitar favorecer al adversario; la economía se refiere al gasto energético necesario para optimizar la energía muscular y nerviosa; y la

armonía es la ejecución sincronizada y fluida de las acciones musculares. Para potenciar estas capacidades, se emplean materiales deportivos específicos como escaleras de agilidad, conos y vallas, que facilitan el desarrollo de habilidades coordinativas específicas.

Complementando esta perspectiva, René Wormhoudt, reconocido entrenador y especialista en desarrollo físico, destaca la importancia de diversas capacidades físicas coordinativas para el fútbol y futsal. Entre ellas se encuentran la coordinación motriz fina, que permite movimientos precisos con partes específicas del cuerpo para el control del balón y la ejecución técnica; la coordinación visuomotora, que integra la información visual con los movimientos corporales para anticipar el juego y tomar decisiones rápidas; la coordinación intermuscular e intramuscular, que facilita la ejecución de movimientos complejos como cambios de dirección y aceleraciones; y la coordinación espacio-temporal, que permite una adecuada percepción del espacio y tiempo para posicionarse y anticipar trayectorias (Wormhoudt, sf).

Estas capacidades coordinativas no solo son teóricas, sino que han sido validadas y enriquecidas por investigaciones recientes. Por ejemplo, Da Silva, Pereira y Santos (2021) demostraron que un programa específico de entrenamiento coordinativo mejora significativamente el control del balón y la precisión en pases en jugadores juveniles de futsal. Asimismo, Pereira, Oliveira y Costa (2020) evidenciaron que ejercicios coordinativos incrementan la agilidad y reducen el riesgo de lesiones en jugadores amateurs, aspectos fundamentales para la continuidad y calidad del rendimiento.

Además, Fernandes, Silva y Almeida (2022), en una revisión sistemática, concluyeron que la inclusión de ejercicios coordinativos en el entrenamiento contribuye a mejorar la toma de decisiones y la ejecución táctica en futsal, lo que resalta la importancia de integrar la coordinación no solo en el aspecto físico, sino también en el desarrollo cognitivo y estratégico del jugador. Por

otro lado, Martins, Souza y Lima (2023) utilizaron tecnología avanzada como sensores de movimiento y videoanálisis para evaluar y optimizar las capacidades coordinativas en jugadores de élite, demostrando la relevancia de la medición precisa para diseñar programas de entrenamiento personalizados y efectivos.

En el ámbito académico, tesis como la de Gómez (2021) y la disertación de Silva (2020) aportan evidencia empírica sobre la efectividad de programas coordinativos aplicados a jugadores universitarios y juveniles, mostrando mejoras significativas en habilidades técnicas, tácticas y en la integración multidimensional de la coordinación motriz.

En síntesis, el desarrollo de las capacidades coordinativas en el fútbol sala es un proceso multidimensional que integra precisión, rapidez, economía y armonía en el movimiento, apoyado en metodologías y materiales específicos. La combinación de enfoques teóricos, aportes de expertos como Wormhoudt y evidencia científica reciente proporciona un marco sólido para diseñar programas de entrenamiento que optimicen el rendimiento técnico, táctico y físico de los jugadores, adaptándose a las exigencias dinámicas y complejas del futsal.

2.3.2.6. Practica de futsal en la etapa de la niñez media en niñas

La niñez media, que abarca aproximadamente desde los 6 hasta los 12 años, representa una etapa crucial para el desarrollo integral de las niñas, especialmente en el ámbito deportivo. Durante este período, las niñas experimentan cambios significativos en sus capacidades físicas, cognitivas y sociales, que influyen directamente en su desempeño y aprendizaje en deportes como el fútbol sala.

Desde el punto de vista del desarrollo físico y motor, Malina et al. (2004) señalan que las niñas presentan un crecimiento constante acompañado de mejoras en la coordinación y el control motor. Sin embargo, es importante considerar que, en promedio, las niñas inician la pubertad

antes que los niños, lo que puede afectar su desarrollo físico y rendimiento deportivo hacia el final de esta etapa. Este aspecto resalta la necesidad de adaptar los programas de entrenamiento a las características evolutivas específicas de las niñas. Además, Weineck (2005) identifica la niñez media como una fase sensible para el desarrollo de las capacidades coordinativas en ambos sexos, aunque Barnett et al. (2016) sugiere que las niñas pueden mostrar patrones de desarrollo ligeramente diferentes en ciertas habilidades motoras fundamentales, lo que implica la necesidad de enfoques de entrenamiento adaptados.

El fútbol sala, con su espacio reducido y ritmo acelerado, favorece el desarrollo de habilidades técnicas y coordinativas, así como la capacidad de toma de decisiones en situaciones dinámicas y cambiantes (Gonçalves et al., 2018). Kirkendall (2007) enfatiza que la niñez media es el momento ideal para introducir y perfeccionar habilidades técnicas esenciales en el fútbol femenino, principios que son igualmente aplicables al futsal. Habilidades como el control del balón, los pases, los regates y los tiros pueden ser desarrolladas eficazmente gracias a la plasticidad neural y la predisposición al aprendizaje motor característica de esta edad.

En el plano táctico, Lapresa et al. (2019) proponen que es posible comenzar a introducir conceptos básicos del juego en futsal durante la niñez media. Para las niñas, es especialmente importante fomentar la comprensión del juego y la toma de decisiones, áreas que Hoare y Warr (2000) identifican como potenciales puntos de mejora en el fútbol femenino. El desarrollo de estas habilidades tácticas contribuye a una mejor adaptación a las demandas del juego y a un rendimiento más efectivo.

El deporte en esta etapa también cumple un papel fundamental en el desarrollo psicosocial. Weiss y Stuntz (2004) destacan la importancia de la participación deportiva para fortalecer la autoestima y las habilidades sociales en las niñas. En particular, la práctica de fútbol

sala puede favorecer la construcción de una imagen corporal positiva y la confianza en sí mismas, aspectos señalados por Debate et al. (2009) como beneficios clave para las niñas involucradas en actividades deportivas. Silva, Pereira y Santos (2020) también reportan que los programas de entrenamiento adaptados para niñas incrementan la motivación intrínseca hacia el deporte, lo que es fundamental para la continuidad en la práctica deportiva.

Desde una perspectiva pedagógica, el modelo de Desarrollo a Largo Plazo del Atleta (LTAD) de Balyi et al. (2013) clasifica la niñez media como la etapa de "Aprender a Entrenar". En este período, es crucial mantener un enfoque centrado en el disfrute y la participación más que en la competición, con el fin de fomentar la adherencia al deporte a largo plazo. Pescarolo (2018) complementa esta visión al señalar que el entrenamiento en edades tempranas debe ser una preparación lógica y adecuada a las capacidades de los niños y niñas, evitando esfuerzos innecesarios que puedan perjudicar su desarrollo.

Finalmente, es fundamental considerar las particularidades sociales y culturales que afectan la práctica deportiva en las niñas. Ayuno et al. (2014) subrayan la importancia de crear ambientes inclusivos y de apoyo, que ofrezcan modelos femeninos positivos y aborden las barreras que históricamente han limitado la participación de las niñas en deportes tradicionalmente masculinizados, como el fútbol y el futsal.

En conclusión, la niñez media representa una ventana de oportunidad única para la introducción y desarrollo de habilidades en el fútbol sala para niñas. Un programa de entrenamiento bien estructurado, que considera las características físicas, cognitivas y psicosociales propias de esta etapa, puede sentar las bases para un rendimiento deportivo exitoso y un desarrollo integral, promoviendo además el disfrute, la confianza y la participación continua en el deporte.

2.3.2.7. Unidad de aprendizaje basado en futsal en el contexto

La adolescencia temprana, comprendida en el grupo de edad sub-14 y sub-15 (13-15 años), representa una etapa crucial para el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicosociales en niñas que practican deportes colectivos como el fútbol sala. Aunque esta edad supera la fase más sensible para el desarrollo coordinativo (7-12 años), según Weineck (2005), aún es propicia para mejorar capacidades específicas como la capacidad de ritmo y reacción, fundamentales para el rendimiento en futsal.

Durante esta etapa, las niñas experimentan cambios físicos significativos asociados con la pubertad, que influyen en el desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia (Navarro, 2017). Paralelamente, se observa un avance en la capacidad de concentración y en la habilidad para seguir instrucciones complejas, lo que facilita el aprendizaje de habilidades técnicas y tácticas más avanzadas (Lapresa et al., 2019). Por ello, un programa de fútbol sala en contexto educativo debe estar diseñado para aprovechar estas características evolutivas, promoviendo un desarrollo integral.

El fútbol sala, con su espacio reducido y menor número de jugadores, ofrece un entorno ideal para maximizar la participación individual y el aprendizaje técnico-táctico. Silva et al. (2021) destacan que esta modalidad favorece la toma de decisiones rápidas, la coordinación y la resistencia aeróbica en adolescentes, aspectos que se pueden potenciar en el ámbito escolar. Además, la adaptabilidad del fútbol sala permite diseñar actividades lúdicas y progresivas que se ajustan a las necesidades y ritmos de aprendizaje de las niñas.

En cuanto a la metodología, es fundamental adoptar un enfoque lúdico y participativo que integre el aprendizaje técnico a través de juegos y situaciones reales de juego (Sánchez, 2019; López y García, 2019). La progresión didáctica debe contemplar fases de iniciación, desarrollo,

tecnificación y perfeccionamiento, respetando la madurez biológica y psicológica de las jugadoras (Contreras, 1998). Este enfoque no solo facilita la adquisición de habilidades técnicas y tácticas, sino que también incrementa la motivación intrínseca y el disfrute, factores clave para la adherencia a largo plazo (Ryan & Deci, 2017).

Además, la práctica del fútbol sala en el contexto educativo contribuye al desarrollo psicosocial de las niñas, fortaleciendo la autoestima, la autoconfianza y las habilidades sociales como el trabajo en equipo y la comunicación (Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009). Es esencial crear ambientes inclusivos y seguros que promuevan la igualdad de género y la participación activa de todos los estudiantes, tal como recomienda la UNESCO (2015) y Fasting et al. (2018), incorporando modelos femeninos positivos y eliminando estereotipos.

En conclusión, una unidad de aprendizaje basada en fútbol sala para niñas de 13 a 15 años en el contexto educativo debe estar cuidadosamente estructurada para aprovechar la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Debe combinar el desarrollo físico, técnico, táctico y psicosocial mediante metodologías activas y lúdicas, adaptadas a sus características evolutivas y sociales. De esta manera, se fomenta no solo el rendimiento deportivo, sino también el desarrollo integral y la motivación hacia la práctica deportiva continua.

2.4. Definición de términos básicos

- a) Futsal: El futsal es una modalidad de fútbol que se juega en un espacio reducido, con cinco jugadores por equipo, caracterizada por un ritmo rápido y un alto nivel de participación individual, que favorece el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas específicas. Según FIFA (2020), el fútbol sala es “un deporte de equipo jugado en una cancha pequeña, que enfatiza el control del balón, la técnica y la toma rápida de decisiones” (p. 12).

- b) Niñez media / Adolescencia temprana: La niñez media o adolescencia temprana comprende aproximadamente las edades entre 10 y 14 años, etapa en la que se producen importantes cambios físicos, cognitivos y emocionales que influyen en el desarrollo motor y social. Según Malina, Bouchard y Bar-Or (2004), esta etapa se caracteriza por “una aceleración en el crecimiento somático y la maduración sexual, acompañada de avances en la capacidad cognitiva y social” (p. 45).
- c) Capacidades coordinativas: Las capacidades coordinativas son habilidades motoras que permiten la regulación y control de los movimientos corporales para realizar acciones precisas y eficientes. Weineck (2005) define las capacidades coordinativas como “la base para el aprendizaje y perfeccionamiento de movimientos complejos, incluyendo la capacidad de ritmo, reacción, equilibrio, orientación y diferenciación” (p. 78).
- d) Desarrollo físico: El desarrollo físico es el proceso de crecimiento y maduración del cuerpo humano, que incluye cambios en la fuerza, velocidad, resistencia y composición corporal, especialmente durante la pubertad. Navarro (2017) señala que “el desarrollo físico en la adolescencia implica una mejora significativa en las capacidades físicas básicas, que son fundamentales para el rendimiento deportivo” (p. 102).
- e) Desarrollo psicosocial: El desarrollo psicosocial se refiere a la evolución de las dimensiones emocionales, sociales y cognitivas que afectan la identidad, autoestima, motivación y relaciones interpersonales. Weiss y Wiese-Bjornstal (2009) lo describen como “un proceso mediante el cual los jóvenes adquieren habilidades sociales, valores y autoconfianza a través de la participación en actividades físicas y deportivas” (p. 147).
- f) Unidad de aprendizaje: Una unidad de aprendizaje es un conjunto organizado de contenidos, actividades y estrategias didácticas diseñadas para facilitar el aprendizaje de

competencias específicas en un contexto educativo. Según Díaz-Barriga y Hernández (2010), “la unidad de aprendizaje integra objetivos, contenidos, métodos y evaluación en un plan coherente para promover el aprendizaje significativo” (p. 56).

- g) Metodología lúdica: La metodología lúdica es un enfoque pedagógico que utiliza el juego y actividades recreativas como medios para facilitar el aprendizaje, aumentar la motivación y promover la participación activa. Sánchez (2019) define esta metodología como “una estrategia que favorece el aprendizaje significativo a través de la interacción, la exploración y la diversión” (p. 80).
- h) Motivación intrínseca: La motivación intrínseca es el impulso interno que lleva a una persona a realizar una actividad por el placer y la satisfacción que esto le proporciona, sin necesidad de recompensas externas. Ryan y Deci (2017) la describen como “la realización de una actividad por el interés inherente y la satisfacción personal que genera” (p. 45).
- i) Progresión didáctica: La progresión didáctica es la secuencia ordenada y gradual de enseñanza que permite el desarrollo paulatino de habilidades y conocimientos, adaptada a las características evolutivas del aprendiz. Contreras (1998) señala que “la progresión didáctica debe respetar las etapas de iniciación, desarrollo, tecnificación y perfeccionamiento para optimizar el aprendizaje deportivo” (p. 33).
- j) Inclusión deportiva: La inclusión deportiva es el principio y práctica que busca garantizar la participación equitativa de todas las personas, independientemente de género, habilidades o condiciones sociales, en actividades deportivas. La UNESCO (2015) define la inclusión deportiva como “un enfoque que promueve la igualdad de oportunidades y la eliminación de barreras para la participación plena en el deporte” (p. 22).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

Hipótesis General

H0. No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Ha. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Hipótesis Específicas

- H1. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.
- H2. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.
- H3. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.
- H4. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.
- H5. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

3.2. Variables

3.2.1. *Variable capacidades físicas coordinativas*

Definición conceptual

Las capacidades físicas coordinativas, también denominadas capacidades coordinativas o habilidades coordinativas, constituyen un conjunto de procesos motores complejos que facilitan la regulación, control y adaptación eficiente de los movimientos corporales en entornos dinámicos y variables. Estas capacidades integran mecanismos neuromusculares, sensoriales y cognitivos, permitiendo la ejecución precisa de acciones motoras complejas mediante la sincronización espacial, temporal y rítmica del cuerpo. Según Weineck (2005), un referente en la fisiología del entrenamiento, las capacidades coordinativas representan "la base para la ejecución de movimientos complejos y coordinados, que involucran la integración sensorial y motora para lograr una adaptación óptima al entorno" (p. 78). Esta perspectiva enfatiza su plasticidad durante etapas de desarrollo como la niñez media y adolescencia temprana (10-14 años), donde se pueden potenciar el entrenamiento mediante específicos para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

Complementariamente, Kiphard y Schilling (1974), pioneros en la evaluación motriz infantil, las definen como "habilidades que permiten la organización y sincronización de movimientos en relación con el espacio, tiempo y objeto, siendo esenciales para el desarrollo motor integral y la adquisición de destrezas técnicas" (p. 45). En este sentido, los componentes clave incluyen la capacidad de ritmo, reacción, equilibrio, orientación espacial, diferenciación kinestésica y anticipación, que interactúan dinámicamente con otras capacidades físicas (eg, fuerza y velocidad) para optimizar respuestas adaptativas en situaciones deportivas impredecibles.

Desde una visión aplicada al entrenamiento juvenil, Contreras (1998) amplía el concepto al describirlas como "procesos adaptativos que optimizan la interacción entre el sistema nervioso y el musculoesquelético, respuestas permitiendo motoras eficientes en contextos variables como los deportes colectivos" (p. 112). Esta integración multidisciplinaria es particularmente relevante para la presente investigación, ya que en niñas de 13-14 años practicantes de fútbol sala, las capacidades coordinativas no solo contribuyen al aprendizaje técnico-táctico, sino que también fomentan el desarrollo integral, la toma de decisiones rápidas y la prevención de riesgos asociados a la pubertad (Malina et al., 2004). Así, esta definición conceptual sirve de base para operacionalizar la variable en hipótesis empíricas, midiendo su impacto en el contexto educativo-deportivo.

Definición operacional

Las capacidades físicas coordinativas se operacionalizan mediante un instrumento híbrido adaptado para esta investigación, basado en el "Test de Coordinación Motriz" propuesto por Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974) para su componente de circuito práctico, complementado con una lista de cotejo original de 53 ítems desarrollados por el investigador. Este test cuantitativo evalúa habilidades motoras en contextos educativos y deportivos, distribuyendo los ítems en cinco dimensiones principales: equilibrio (eg, estabilidad estática y dinámica), orientación (eg, percepción espacial), ritmo (eg, sincronización temporal), reacción (eg, respuesta a estímulos impredecibles) y diferenciación (eg, precisión kinestésica). Cada dimensión se mide a través de indicadores observables, como tiempo de ejecución (en segundos), número de errores y calificación ordinal (0-3 puntos por ítem, donde 0 indica ausencia de habilidad y 3 indica ejecución óptima), permitiendo un puntaje total compuesto (rango: 0-159 puntos) que refleja el nivel global de coordinación.

La aplicación requiere un formato presencial en un espacio delimitado (eg, gimnasio escolar de 10x10 m), con la evaluada (alumna de 13 a 15 años) recorriendo un circuito con 8 estaciones pensados en valorar cada capacidad física coordinativa bajo la supervisión directa del evaluador (profesor o entrenador), quien actúa como intermediario para resetear elementos, cronometrar y registrar observaciones en la lista de cotejo. Se recomienda un calentamiento previo de 5 a 10 minutos y dos intentos evaluados para minimizar la fatiga, con un intervalo de 1 minuto entre repeticiones. Este procedimiento asegura objetividad y seguridad, adaptándose al contexto educativo del fútbol sala al simular demandas dinámicas como cambios de dirección y control del balón.

El circuito presenta validez de contenido respaldada por expertos en pedagogía motriz (Kiphard, E. J., & Schilling, F., 1974), con una confiabilidad interevaluador de 0,85 (coeficiente de ponderación intraclase). La lista de cotejo, de autoría propia, fue validada por un panel de expertos, confirmando su adecuación conceptual y relevancia para la población objetivo. Complementariamente, en una prueba piloto realizada en esta investigación con 10 casos válidos (excluidos: 0; total: 10), se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.980 para los 53 ítems, lo que confirma una alta confiabilidad interna (>0.90), validando la idoneidad del instrumento híbrido para la muestra. Su diseño justifica su alineación con las hipótesis del estudio, permitiendo medir mejoras pre-post en la unidad de aprendizaje de futsal, con análisis estadístico descriptivo e inferencial (eg, prueba t de Student para diferencias significativas).

3.3. Operacionalización de las variables

3.3.1. Operacionalización de la variable *Capacidades Físicas Coordinativas*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valores y escala	Técnica e instrumentos
Capacidades Físicas Coordinativas	Equilibrio	• Estabilidad estática • Estabilidad dinámica • Equilibrio con cambios de dirección	1-12	1: Si 2: A veces 3: No	Técnica: Observación no participante Instrumento: <i>Lista de cotejo estructurada</i>
	Orientación	• Orientación espacial • Orientación temporal • Orientación propioceptiva	13-22		
	Ritmo	• Sincronización de movimientos • Control de velocidad • Repetición rítmica	23-32		
	Reacción	• Tiempo de reacción simple y complejas • Toma decisiones y ejecuta movimientos • Reacción de anticipación	33-42		
	Diferenciación	• Precisión en el control del movimiento • Fuerza dosificada • Coordinación segmentaria	43-53		

CAPÍTULO IV
MARCO METODOLÓGICO

4.1. Área de estudio

El área de estudio de esta investigación se enmarca en la línea investigativa de pedagogía y didáctica de la educación física, con un enfoque pedagógico centrado en el desarrollo integral de los estudiantes mediante la implementación del Programa de fútbol sala “FutsalFit”. Este programa, aplicado en 2023, no solo promueve habilidades deportivas específicas, sino que también fomenta el desarrollo de capacidades físicas coordinativas —como equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación—, esenciales para la adquisición de competencias motrices y la participación activa en actividades físicas durante la adolescencia temprana (Malina et al., 2004; Gallahue & Ozmun, 2006). La estrategia didáctica adoptada integra métodos activos, técnicas lúdicas y recursos adaptados al contexto escolar, tales como circuitos de entrenamiento y ejercicios progresivos, con el objetivo de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y alinear las intervenciones con los principios de la pedagogía motriz (Weineck, 2005; Siedentop, 1991).

El ámbito de aplicación se centra en el proceso interactivo de enseñanza-aprendizaje de estas capacidades coordinativas a través de la práctica del fútbol sala, involucrando una dinámica entre los estudiantes, el programa curricular y el docente-entrenador. Este enfoque resalta la interacción social y adaptativa en entornos educativos, donde el fútbol sala simula demandas reales de coordinación en deportes colectivos, contribuyendo a la formación integral (física, cognitiva y socioemocional) de los participantes (Vygotsky, 1978; Greco & Benda, 2009). En este sentido, el programa se alinea con perspectivas constructivistas, promoviendo el aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades metacognitivas, como se evidencia en estudios sobre educación física inclusiva (Piaget, 1970; Erikson, 1968).

La investigación se desarrolla en una Institución Educativa Pública (IIEE) de nivel secundario ubicada en el distrito de Rímac, Lima, Perú, seleccionada por su accesibilidad,

representatividad de contextos educativos formales en entornos urbanos de bajos recursos en América Latina y la disponibilidad de instalaciones deportivas básicas (ej. gimnasio y cancha polivalente). La población objetivo comprende a 226 estudiantes de segundo año de secundaria, con una muestra no probabilística de 110 participantes (54 en el grupo de control y 56 en el grupo experimental), pertenecientes a grupos heterogéneos en términos socioeconómicos. Esta elección justifica el diseño cuasi-experimental longitudinal de tipo pretest-posttest, con recolección de datos mediante observación directa y lista de cotejo durante el período de implementación del programa, asegurando viabilidad ética y práctica en un marco institucional regulado por normativas educativas nacionales peruanas (ej. MINEDU) y principios éticos internacionales (Beauchamp & Childress, 2013; Campbell & Stanley, 1963; Shadish et al., 2002). Este diseño permite examinar cambios en las variables a lo largo del tiempo, facilitando la evaluación de intervenciones pedagógicas en entornos reales.

4.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación se estructura de manera integral con el propósito de determinar la influencia del Programa de fútbol sala “FutsalFit” en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de estudiantes de segundo año de educación secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito del Rímac, Lima, Perú, durante el año 2023.

El estudio adopta un enfoque cuantitativo, orientado a la recolección y análisis de datos numéricos mediante procedimientos de medición objetiva y análisis estadístico, lo que permite contrastar hipótesis e identificar diferencias significativas entre un grupo experimental y un grupo de control a partir de mediciones pre y post intervención.

Asimismo, la investigación se enmarca dentro de una investigación de tipo aplicada, ya que busca generar evidencia empírica sobre la efectividad de una intervención pedagógica

específica, contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento teórico y práctico en el ámbito de la pedagogía motriz y el desarrollo de las capacidades coordinativas durante la adolescencia.

El diseño específico es cuasi-experimental longitudinal de tipo pretest-posttest, con grupos no equivalentes (54 en control y 56 en experimental, seleccionados de una población de 226 estudiantes mediante muestreo no probabilístico). Este modelo integra elementos descriptivos-correlacionales para describir fenómenos como los niveles iniciales y finales de capacidades coordinativas, y asociaciones entre variables (ej. correlación entre exposición al programa y mejoras motoras), sin manipulación causal estricta debido a la asignación no aleatoria de participantes preexistentes (Hernández Sampieri et al., 2014; Shadish et al., 2002). Se manipula la variable independiente (aplicación de “FutsalFit” solo en el grupo experimental) para observar efectos en la variable dependiente (capacidades coordinativas), comparando con el grupo control sin intervención, con recolección de datos en dos momentos: pretest (antes) y posttest (después, tras 12 semanas de implementación). Este enfoque compensa la falta de equivalencia inicial mediante análisis de covarianza (ANCOVA) o pruebas de diferencias, minimizando amenazas a la validez interna como maduración o historia en entornos controlados (Campbell & Stanley, 1963; Kerlinger & Lee, 2000; Cronbach & Meehl, 1955).

El método empleado es el hipotético-deductivo, propio del enfoque cuantitativo, ya que parte de una hipótesis general que plantea la influencia del Programa de fútbol sala “FutsalFit” sobre las capacidades físicas coordinativas de los estudiantes. A partir de esta hipótesis, se deducen consecuencias observables —como mejoras en el equilibrio, ritmo, reacción y orientación— que son verificadas empíricamente mediante la aplicación de pruebas pretest y posttest. Este método permite contrastar las hipótesis formuladas con los resultados obtenidos, validando o refutando las suposiciones iniciales con base en la evidencia empírica (Hernández Sampieri, Fernández &

Baptista, 2014; Bernal, 2016; Popper, 1959).

4.3. Población y muestra

La población en una investigación se define como el conjunto total de elementos o individuos que comparten características específicas relevantes para el estudio, permitiendo delimitar el universo de análisis (Hernández Sampieri et al., 2014). Por su parte, la muestra constituye un subconjunto representativo de esa población, seleccionado mediante un proceso de muestreo que asegura la recolección de datos precisos y generalizables, siempre que se defina con antelación y se justifique su representatividad para inferir conclusiones válidas sobre el todo (Ato et al., 2013). En este contexto, el muestreo no probabilístico se emplea cuando la aleatoriedad no es factible por restricciones éticas, logísticas o contextuales, como en entornos educativos donde los grupos preexisten por criterios administrativos, priorizando la accesibilidad y la viabilidad sin comprometer la validez interna del diseño cuasi-experimental (Hernández Sampieri et al., 2014; Kish, 1965).

En la presente investigación, la población objetivo comprende a todas las alumnas de segundo año de secundaria en una Institución Educativa Pública (IIEE) ubicada en el distrito de Rímac, Lima, Perú, durante el año 2023, con un total de 226 participantes (aproximadamente 13 a 15 años, de sexo femeninas). Este grupo se seleccionó por su representatividad de contextos educativos urbanos de bajos recursos en América Latina, caracterizados por heterogeneidad socioeconómica, edades en la adolescencia temprana y exposición limitada a actividades físicas estructuradas, alineándose con los objetivos de evaluar el desarrollo de capacidades físicas coordinativas. La elección de esta población justifica el enfoque en mujeres adolescentes, considerando factores como la maduración motriz diferencial por género y la promoción de equidad en la educación física escolar para alumnas, regulada por normativas del Ministerio de

Educación del Perú (MINEDU) (Malina et al., 2004).

De esta población, se seleccionó una muestra no probabilística intencional de 110 alumnas, distribuidas en 54 pertenecientes al grupo de control (sin intervención del Programa “FutsalFit”) y 56 al grupo experimental (sometidas a la implementación del programa durante 12 semanas). El muestreo por conveniencia administrativa se basó en la disponibilidad de secciones preformadas en el IIEE, asegurando heterogeneidad en variables como nivel socioeconómico y experiencia previa en deportes mediante evaluaciones iniciales (pretest), para maximizar la comparabilidad entre grupos y minimizar sesgos (Patton, 2002). Esta muestra, equivalente al 48.7% de la población, permite inferencias robustas sobre la influencia del programa en las capacidades coordinativas, con un poder estadístico adecuado para detectar diferencias significativas, aunque con limitaciones en la generalización externa debido a su carácter no aleatorio. Estas limitaciones se compensan por la validez ecológica en un entorno real educativo y la triangulación con observaciones pre-post (Creswell, 2014).

Población

Se considerará como población a todas las estudiantes del segundo grado del nivel secundario, con un total de 226 estudiantes.

Tabla 3

Población de estudiantes del Segundo grado de secundaria de la IE del Rímac.

Grado	N° de alumnas
2°	226
Total	226

Muestra

La muestra estará constituida por 110 estudiantes del segundo grado de nivel secundaria de la I.E. Publica del Rímac.

Tabla 4

Muestra seleccionada de estudiantes del segundo grado de la IE Publica del Rímac.

Ciclo y sección	Nº de alumnas	Muestra	Grupo asignado
2º - Sección A	28	27	Experimental
2º - Sección B	29	0	
2º - Sección C	27	0	
2º - Sección D	29	0	
2º - Sección E	29	0	
2º - Sección F	27	28	Experimental
2º - Sección G	29	28	Control
2º - Sección H	28	27	Control
Total	226	110	

Muestreo

El muestreo en esta investigación se basa en un procedimiento no probabilístico por conveniencia, que implica la selección de elementos accesibles y disponibles para el investigador, priorizando la proximidad, la factibilidad logística y la aceptación voluntaria de los participantes, sin el uso de técnicas aleatorias que garantizan representatividad estadística estricta (Hernández Sampieri et al., 2014; Otzen & Manterola, 2017). Esta técnica es particularmente adecuada en contextos educativos reales, como instituciones públicas con restricciones administrativas y éticas, donde la aleatorización podría alterar la dinámica escolar preexistente o violar normativas de inclusión del MINEDU, permitiendo obtener datos ricos y relevantes para el análisis sin comprometer la viabilidad del estudio (Ato et al., 2013). Específicamente, de la población total de 226 alumnas de segundo año de secundaria en el IIEE del distrito de Rímac, se seleccionan dos secciones preformadas (de un total de ocho disponibles) por su accesibilidad geográfica y horaria,

resultando en una muestra de 110 participantes: 54 asignados al grupo de control (sección sin intervención del Programa “FutsalFit”) y 56 al grupo experimental (sección expuesta al programa durante aproximadamente 8 semanas). La elección se fundamentó en la conveniencia administrativa —disponibilidad de espacios para observaciones pre-post y consentimiento parental/institucional— y en la heterogeneidad de los grupos seleccionados (eg, mezcla de niveles socioeconómicos y experiencia motriz similar), asegurando comparabilidad inicial para el diseño cuasi-experimental. Esta aproximación maximiza la riqueza de los datos recolectados mediante la lista de cotejo, aunque limita la generalización externa debido a posibles sesgos de selección, compensados por la validez ecológica en un entorno educativo auténtico y el análisis de covarianza para controlar variables confusoras.

4.4. Instrumentos y materiales

4.4.1. Circuito de evaluación

El circuito de evaluación consta de 8 estaciones diseñadas para medir de manera objetiva y cuantitativa las capacidades físicas coordinativas (equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación), integrando la aplicación del instrumento de 53 ítems para una valoración cuantitativa. El protocolo fue adaptado a un contexto deportivo escolar, específicamente a situaciones propias del fútbol sala, facilitando la observación directa y la valoración sistemática de los indicadores de desempeño establecidos para cada capacidad coordinativa. La escala de calificación del instrumento es de 1 a 3: 1 = No realizado (en inicio); 2 = A veces realizo (en proceso); 3 = Si realizo (logrado).

La evaluación fue realizada por observadores previamente capacitados en el uso del instrumento, quienes registraron el nivel de desempeño más representativo alcanzado por cada estudiante en cada estación, ya sea durante la ejecución de la tarea o inmediatamente después de

su finalización, conforme a los criterios previamente establecidos.

El circuito sigue un orden progresivo: de habilidades básicas a complejas, con 2 ensayos de familiarización y 2 válidos por estación. Duración total: 25-35 minutos por sujeto, incluyendo calentamiento general (10 minutos) y descansos (60-90 segundos). Se prioriza seguridad (superficie estable, supervisión constante) y estandarización (instrucciones uniformes, dos evaluadores para confiabilidad). Las medidas cuantitativas (tiempos, errores) complementan las calificaciones cualitativas de los ítems. A continuación, se detalla cada estación, con mapeo de ítems y capacidades evaluadas, seguido de una tabla resumen.

Estación 1: Equilibrio estático y dinámico (Unipodal con movimientos)

Objetivo: Evaluar estabilidad estática y dinámica en posiciones unipodales, midiendo control postural básico con movimientos de brazos.

Procedimiento: El sujeto mantiene equilibrio sobre una pierna (dominante) durante 30 segundos, primero quieto (estático), luego moviendo brazos en círculos (dinámico). Repetir con la otra pierna. Se permiten 3 intentos válidos (1 práctica + 2 válidos).

Medidas: Tiempo mantenido por pierna(s); penalizaciones (-5 s por toque de suelo o desequilibrio). Registro: promedio de mejores intentos. Calificación de elementos: durante la ejecución, usando escala 1-3.

Materiales: Cronómetro, superficie plana.

Ítems evaluados (Equilibrio): 1 (controla tronco/cadera), 2 (mueve brazos sobre una pierna).

Estación 2: Cambios de dirección y zig-zag (Equilibrio dinámico)

Objetivo: Medir equilibrio durante movimientos explosivos y laterales, evaluando fluidez en giros y desplazamientos.

Procedimiento: El sujeto realiza zig-zag entre 6 conos a 1,5 m, con cambios de dirección rápidos

(adelante-atrás-lateral). Ida y vuelta. Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: Tiempo total (s) + penalizaciones (2 s por toque a cono o pérdida de equilibrio). Registro: mejor intento penalizado. Calificación de ítems: post-ejecución, observando fluidez.

Materiales: 6 conos, cronómetro, cinta métrica.

Ítems evaluados (Equilibrio): 3 (cambios rápidos), 8 (fluidos sin perder equilibrio), 9 (zig-zag lateral), 10 (explosivos: arranque/frenada).

Estación 3: Equilibrio con balón (Unipodal y dribling)

Objetivo: Evaluar equilibrio en acciones deportivas con balón, midiendo estabilidad en toques, fintas y conducción.

Procedimiento: Sobre una pierna, pasar balón en un toque a un compañero (o pared); luego, fintar frente a un cono y superar el obstáculo saltando sobre una pierna. Repetir con dribling de 5 m con planta del pie. Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: Número de toques correctos + tiempo en dribling(s); penalizaciones (1 s por pérdida de balón o desequilibrio). Registro: mejor intento. Calificación de ítems: en tiempo real durante acciones con balón.

Materiales: Balón de fútbol, 1 cono, obstáculo bajo (por ejemplo, banco), cronómetro.

Ítems evaluados (Equilibrio): 4 (pasar balón un toque), 5 (fintas/amagues), 6 (saltar sobre una pierna), 7 (control pisando balón), 11 (saltar para cabecear/interceptar), 12 (conducir con planta).

Estación 4: Orientación espacial (Circuito con referencias)

Objetivo: Medir comprensión y uso de referencias espaciales en un perímetro designado, evaluando conciencia y ajuste de trayectoria.

Procedimiento: En un área marcada (10x10 m), seguir indicaciones (izquierda/ derecha/ frente/ atrás) para moverse entre líneas/canchas, utilizando escalones de escalera de agilidad. Repetir con

balón, midiendo dimensiones para pases. Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: Número de indicaciones correctas + tiempo (s); penalizaciones (2 s por error de dirección). Registro: mejor intento. Calificación de elementos: durante el seguimiento de indicaciones.

Materiales: Escalera de agilidad, balón de fútbol, líneas marcadas en el suelo, cronómetro.

Ítems evaluados (Orientación): 1 (indicaciones izquierdas/derecha), 2 (comprensión en perímetro), 3 (ubicación derecha/izquierda), 4 (referencias líneas), 5 (escalones escalera), 6 (control balón con orientación), 7 (dimensiones campo).

Estación 5: Orientación con pases y tiros (Aros y portería)

Objetivo: Evaluar orientación en acciones técnicas, midiendo precisión en pases y tiros desde ángulos variados.

Procedimiento: Pasar balón a través de aros a alturas/distancias; luego, realice pases precisos a un monitor entre conos, anticipando movimientos. Finalizar con tiros a portería desde ángulos marcados. Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: Número de pases/tiros correctos + tiempo (s); penalizaciones (1 s por fallo). Registro: mejor intento. Calificación de ítems: post-ejecución, evaluando precisión.

Materiales: Aros (3-5), balón de fútbol, conos, portería pequeña, cronómetro.

Ítems evaluados (Orientación): 8 (pases a aros), 9 (pases anticipando), 10 (tiros desde ángulos).

Estación 6: Ritmo y sincronización (Escalera y dribbling)

Objetivo: Medir control de ritmo en movimientos repetitivos y sincronización con estímulos, evaluando fluidez en agilidad y balón.

Procedimiento: Ejecutar patrón en escalera de agilidad (adelante-atrás-lateral) con ritmo adaptado; luego, driblar sincronizando con compañero (o metrónomo) para evitar desorden. Cambiar

velocidad (lento-rápido). Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: % pasos correctos + tiempo (s); penalizaciones (1 s por desincronización). Registro: mejor intento. Calificación de elementos: en tiempo real durante la sincronización.

Materiales: Escalera de agilidad, balón de fútbol, metrónomo (opcional), cronómetro.

Ítems evaluados (Ritmo): 1 (adapta ritmo en cambios), 2 (buen ritmo en escalera), 3 (control dribling), 4 (sincroniza con compañeros), 5 (fluidez conducción), 6 (adapta a balón lanzado), 7 (ajusta velocidad escalera), 8 (modifica en direcciones), 9 (pases en profundidad), 10 (ajusta en tiros).

Estación 7: Reacción y respuesta rápida (Estímulos y cambios)

Objetivo: Evaluar reacción a estímulos visuales/auditivos, midiendo respuesta en traslaciones, dribling y saltos.

Procedimiento: Responder a señales (visuales: colores de conos; auditivas: comandos) para driblar entre conos, cambiar de dirección o saltar obstáculos sobre un pie. Incluir recepción de pases y control con parte adecuada del cuerpo. Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: Tiempo de reacción promedio (s) + número de respuestas correctas; penalizaciones (1 s por error). Registro: mejor intento. Calificación de elementos: durante respuestas a estímulos.

Materiales: Conos de colores, balón de fútbol, obstáculos, cronómetro, señales auditivas (app).

Ítems evaluados (Reacción): 1 (movimientos explosivos), 2 (driblar conos), 3 (cambios inesperados), 4 (traslaciones), 5 (recibir pase), 6 (control rápido), 7 (coordinación óculo-pedal), 8 (salir por color), 9 (cambio lateralidad), 10 (adapta postura).

Estación 8: Diferenciación y coordinación (Combinaciones corporales)

Objetivo: Medir diferenciación de movimientos y coordinación segmentaria en acciones complejas con balón.

Procedimiento: Combinar movimientos (izquierda/derecha, brazos/piernas) en escalera; luego, regates zig-zag, recepciones a media altura, desmarques y finalizaciones. Incluye saltos, rotación sobre balón y conducción con planta. Se permiten 2 intentos válidos (1 práctica + 1).

Medidas: Número de combinaciones correctas + tiempo (s); penalizaciones (1 s por error).

Registro: mejor intento. Calificación de ítems: post-ejecución, observando combinaciones.

Materiales: Escalera de agilidad, balón de fútbol, conos, portería, cronómetro.

Ítems evaluados (Diferenciación): 1 (combina inferiores), 2 (diferencia direcciones), 3 (coordina brazos/piernas), 4 (combina con balón), 5 (regates zig-zag), 6 (coordina balón/cuerpo), 7 (combinaciones recepción), 8 (coordina desmarques), 9 (skipping y giros), 10 (grupos musculares), 11 (diferencia pisar/rotar).

Tabla 5

Descripción resumida de las estaciones del circuito

Estación	Objetivo principal	Procedimiento clave	Medidas principales	Materiales clave	Ítems evaluados (capacidad)
Equilibrio estático y dinámico	Evaluar estabilidad en unipodal con movimientos	Mantener unipodal 30 s, moviendo brazos	Tiempo(s) + penalizaciones	Cronómetro, superficie plana	1-2 (Equilibrio)
Cambios de dirección y zig-zag	Medir equilibrio en movimientos explosivos	Zig-zag entre conos con giros	Tiempo + penalizaciones	6 conos, cronómetro	3,8-10 (Equilibrio)
Equilibrio con balón	Evaluar estabilidad en acciones deportivas	Unipodal con toques, fintas y dribling	Toques + tiempo(s)	Balón, cono, obstáculo	4-7,11-12 (Equilibrio)
Orientación espacial	Medir uso de referencias en perímetro	Seguir indicaciones en área marcada	Indicaciones correctas + tiempo	Escalera, balón, líneas	1-7 (Orientación)
Orientación con pases y tiros	Evaluar precisión en pases/tiros	Pasar a aros y tirar a portería	Pases/tiros correctos + tiempo	Aros, balón, portería	8-10 (Orientación)
Ritmo y sincronización	Medir control rítmico en agilidad	Patrón en escalera y	% correctos + tiempo(s)	Escalera, balón, metrónomo	1-10 (Ritmo)

Reacción y respuesta rápida	Evaluar respuesta a estímulos	dribbling sincronizado Reaccionar a señales en dribbling/saltos	Tiempo reacción + correctas	Conos colores, balón, obstáculos	1-10 (Reacción)
Diferenciación y coordinación	Medir combinaciones segmentarias	Movimientos combinados con balón	Combinaciones + tiempo(s)	Escalera, balón, conos	1-11 (Diferenciación)

4.4.2. Instrumento de evaluación

El instrumento de evaluación utilizado en la presente investigación fue una lista de cotejo de carácter observacional, diseñada específicamente para medir las capacidades físicas coordinativas en alumnas de segundo año de educación secundaria. Dicho instrumento permitió registrar de manera sistemática la ejecución de comportamientos motores durante las sesiones de educación física, transformando las observaciones en datos cuantificables para su posterior análisis estadístico (Córdoba, 2018).

La construcción del instrumento se sustentó en referentes teóricos consolidados, principalmente en el modelo de coordinación motriz propuesto por Kiphard y Schilling (1974), el cual fue adaptado al contexto escolar peruano y a las características propias de las sesiones de fútbol. Asimismo, su elaboración consideró los lineamientos metodológicos para el diseño de instrumentos de medición establecidos por Hernández Sampieri et al. (2014).

El instrumento fue aplicado en un diseño cuasi-experimental longitudinal con mediciones pretest y posttest en grupos no equivalentes, a una muestra de 110 alumnas de una Institución Educativa Pública del distrito del Rímac, Lima, Perú, durante el año 2023, con el propósito de identificar cambios en las capacidades coordinativas antes y después de la intervención del Programa “FutsalFit”.

La versión adaptada consta de 53 ítems distribuidos en cinco dimensiones clave de las capacidades físicas coordinativas: equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación. Cada ítem fue formulado con el propósito de evaluar el desempeño observable de los participantes en contextos de práctica motriz, asegurando la coherencia con los objetivos del programa “FutsalFit”:

Equilibrio (12 ítems): Evalúa estabilidad postural y control en movimientos estáticos/dinámicos (ej. "Mantiene el equilibrio al estar sobre una pierna mientras mueve los brazos").

Orientación (10 ítems): Mide conciencia espacial y ajuste de trayectoria (ej. "Sigue correctamente las indicaciones de orientación (izquierda, derecha, frente, atrás) en la estación de orientación").

Ritmo (10 ítems): Examina sincronización y control temporal (ej. "Adapta su ritmo al ejecutar cambios de dirección y giros").

Reacción (10 ítems): Evalúa respuesta a estímulos y toma de decisiones (ej. "Inicia movimientos explosivos en respuesta a estímulos visuales, auditivos o táctiles").

Diferenciación (11 ítems): Mide precisión y coordinación segmentaria (ej. "Combina coordinadamente movimientos de los miembros inferiores durante el circuito").

En relación con la escala de valoración previamente descrita (en inicio, en proceso y logrado), cada nivel fue codificado numéricamente en una escala ordinal de 1 a 3, lo que permitió la transformación de los registros observacionales en datos cuantitativos para su análisis estadístico. Esta codificación facilitó la aplicación de pruebas no paramétricas, tales como la U de Mann-Whitney para la comparación entre grupos y la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para el análisis de variaciones intragrupalas pre y post intervención, las cuales resultan apropiadas cuando los datos no cumplen el supuesto de normalidad (Field, 2013; Cohen et al., 2007). La

validez de contenido se aseguró mediante revisión por expertos en pedagogía motriz, y la confiabilidad se evaluó con un alfa de Cronbach para la escala global.

Por su parte, en la aplicación integrada, el instrumento se utiliza durante el circuito de 8 estaciones (descrito en 4.4.1), donde los evaluadores —previamente capacitados en sesiones de entrenamiento para estandarizar criterios— observan y califican ítems en tiempo real o post-ejecución, asegurando una valoración holística que combina medidas objetivas (tiempos, errores) con observaciones cualitativas. El pilotaje inicial con un subgrupo de 10 alumnas permitió refinar ítems y confirmar la viabilidad en el contexto escolar.

4.4.3. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de información

Las técnicas de recolección de datos constituyen un conjunto de procedimientos sistemáticos que permiten obtener información válida, confiable y relevante sobre las variables en estudio, garantizando la objetividad del proceso investigativo (Hernández Sampieri, Mendoza & Torres, 2018). En este sentido, los instrumentos representan las herramientas específicas que operacionalizan dichas técnicas, posibilitando el registro estructurado de observaciones y mediciones en función del enfoque y diseño adoptado (Arias, 2012). En investigaciones de tipo cuasi-experimental, la correcta elección y aplicación de estos elementos resulta fundamental para evaluar el impacto de una intervención pedagógica o programa educativo (Kerlinger & Lee, 2002).

En el presente estudio, la técnica de recolección de datos seleccionada fue la observación no participante, la cual implica que el investigador registra de manera directa los comportamientos y manifestaciones motrices de las alumnas sin intervenir en el desarrollo natural de las sesiones (Anguera, 2003; Patton, 2002). Esta técnica es idónea para investigaciones en contextos educativos y deportivos, dado que permite captar información auténtica en situaciones reales de práctica física, garantizando una alta validez ecológica (Thomas, Nelson & Silverman, 2015).

La observación se aplicó en dos momentos del estudio —pretest y postest— con el propósito de identificar cambios en las capacidades físicas coordinativas (equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación) de las alumnas tras la implementación del Programa “FutsalFit”. La muestra estuvo conformada por 110 alumnas del segundo grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito del Rímac, Lima – Perú, durante el año 2023. El grupo experimental participó en el programa durante 12 semanas (con 2 sesiones por semana, totalizando 24 sesiones), mientras que el grupo control continuó con sus clases regulares de Educación Física, siguiendo el diseño cuasi-experimental de grupos no equivalentes (Campbell & Stanley, 2005).

El instrumento de recolección de datos empleado fue una lista de cotejo estructurada, elaborada específicamente para evaluar el nivel de desempeño coordinativo de las alumnas. Esta lista se diseñó tomando como referencia los aportes teóricos de Kiphard y Schilling (1974) en la evaluación de la coordinación motriz, así como las adaptaciones de Ruiz Pérez (1994) y Gallahue y Ozmun (2012) sobre el desarrollo de habilidades motrices en contextos escolares. El instrumento estuvo conformado por 53 ítems, distribuidos en las cinco dimensiones de las capacidades coordinativas, cada una con indicadores observables que permiten determinar niveles de logro categorizados como en inicio, en proceso y logrado.

Las observaciones correspondientes al pretest y al postest tuvieron una duración aproximada de 60 a 90 minutos cada una y se realizaron en el campo deportivo de la institución educativa, en condiciones controladas y similares para ambos grupos (ej. mismo horario, iluminación y temperatura para minimizar variables confusoras). Estas sesiones fueron independientes de las clases regulares y de las sesiones del Programa “FutsalFit”. Los observadores fueron tres docentes de Educación Física previamente capacitados en sesiones de entrenamiento de 4 horas, con calibración mediante videos estandarizados para asegurar criterios

uniformes, garantizando una confiabilidad interobservador de 0.98 mediante la correlación de Pearson (calculada por acuerdos por ítem en una muestra piloto; Cohen et al., 2007). Los datos se registraron de manera sistemática utilizando fichas estandarizadas y posteriormente fueron codificados para su análisis estadístico, con triangulación de observaciones (dos observadores por sesión) para controlar sesgos subjetivos y validar la consistencia de los registros.

Los procedimientos de recolección de información siguieron tres fases:

Fase Pretest: Se aplicó la lista de cotejo a ambos grupos para establecer una línea base de las capacidades coordinativas.

Fase de Intervención: El grupo experimental participó en el Programa “FutsalFit”, con sesiones enfocadas en mejorar las capacidades coordinativas a través de ejercicios de dribbling, control, ritmo y reacción aplicados al fútbol, mientras el grupo control continuó con sus clases regulares.

Fase Posttest: Se repitió la observación bajo las mismas condiciones del pretest para comparar los resultados obtenidos y evaluar el impacto del programa.

También se efectuaron ajustes lingüísticos y estructurales para optimizar la claridad de los ítems y reducir posibles sesgos subjetivos, asegurando replicabilidad en contextos similares. Finalmente, el estudio respetó los principios éticos de la investigación educativa, obteniendo la autorización formal de la institución educativa, así como el consentimiento informado de los padres o tutores de las alumnas, en concordancia con las normativas del Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica – CONCYTEC (2010) y el Código de Ética en Investigación (Beauchamp & Childress, 2013).

En síntesis, la combinación de la técnica de observación no participante con una lista de cotejo validada permitió registrar de forma objetiva el progreso coordinativo de las participantes,

proporcionando evidencia cuantificable sobre la efectividad del Programa “FutsalFit” en el fortalecimiento de las capacidades físicas coordinativas en adolescentes escolares, con medidas robustas para minimizar amenazas a la validez y confiabilidad.

4.4.3.1. Procedimientos generales de aplicación

Los procedimientos generales de aplicación de la investigación siguieron un protocolo sistemático orientado a garantizar la recolección ética, objetiva y estandarizada de los datos, en coherencia con el enfoque cuantitativo y el diseño cuasi-experimental adoptado. La técnica de observación no participante fue aplicada en dos momentos: pretest (semana 1) y posttest (semana 12), con el propósito de identificar los cambios en las capacidades físicas coordinativas de la muestra conformada por 110 alumnas de una Institución Educativa Pública del distrito del Rímac, Lima, Perú, durante el año 2023.

Para ambos momentos de evaluación se utilizó la lista de cotejo de base observacional compuesta por 53 ítems, distribuidos en las dimensiones de las capacidades coordinativas, aplicándose bajo condiciones estandarizadas y criterios previamente definidos. El registro de la información fue realizado por observadores capacitados; en el pretest se contó con dos evaluadores independientes, lo que permitió estimar la confiabilidad interobservador, alcanzando un coeficiente superior a 0.87, considerado adecuado según Fleiss (1981).

Posteriormente, el grupo experimental participó en la intervención del Programa “FutsalFit”, desarrollada durante 12 semanas mediante sesiones estructuradas de fútbol sala orientadas al fortalecimiento progresivo de las capacidades coordinativas, mientras que el grupo de control continuó con el desarrollo regular de las clases de educación física.

Finalizada la intervención, se aplicó el posttest bajo las mismas condiciones metodológicas del pretest. Los datos obtenidos fueron codificados y procesados en el programa IBM SPSS,

realizándose análisis estadísticos descriptivos (frecuencias y porcentajes) e inferenciales mediante pruebas no paramétricas, específicamente la U de Mann-Whitney para la comparación entre grupos y la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para el análisis de variaciones intragrupal, de acuerdo con la naturaleza ordinal de los datos (Field, 2013; Cohen et al., 2007).

Los procedimientos respetaron principios éticos, con aprobación institucional y consentimiento informado (CONCYTEC, 2010), y mitigaron limitaciones mediante triangulación con videos de sesiones y entrenamiento previo de observadores (Anguera, 2003). Esta aplicación asegura datos cuantificables y replicables, soportando hipótesis sobre la influencia del programa en contextos de recursos limitados.

4.4.4. Fichas técnicas de los instrumentos

Tabla 6

Ficha técnica del instrumento capacidades físicas coordinativa

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Lista de Cotejo para Capacidades Físicas Coordinativas
Autor original	Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974). Koordinations schulung [Entrenamiento de coordinación]. Verlag Karl Hofmann.
Año	1974 (original); adaptaciones en 1994 y 2012.
País	Alemania (original); adaptaciones en España (Ruiz Pérez, 1994) y Estados Unidos (Gallahue & Ozmun, 2012).
Adaptación	Aldhair Alfonzo Romaní Celis (2023), para contextos escolares peruanos en educación física, enfocada en alumnas de secundaria.
Año de adaptación	2023
País de adaptación	Perú
Institución Profesional	Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Escuela de Educación Física
Dimensiones	Posee cinco dimensiones: equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación.
Número de ítems	53 ítems distribuidos: Equilibrio (12), Orientación (10), Ritmo

	(10), Reacción (10), Diferenciación (11).
Escala de calificación	Escala ordinal de 3 puntos: 1=No lo logra; 2=A veces; 3 = Sí lo logra.
Procedimiento de aplicación	Aplicación en circuito de 8 estaciones. Observadores capacitados registran ítems en condiciones controladas (campo deportivo, mismo horario).
Validez y fiabilidad	Validez de contenido (revisada por expertos en pedagogía motriz); validez de constructo (análisis factorial en prueba piloto); fiabilidad alfa de Cronbach =0.98 y acuerdo interobservador >0.85 (correlación de Pearson). Detalles en secciones posteriores.
Referencias	Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974). Koordinationsschulung. Verlag Karl Hofmann. Ruiz Pérez, L. M. (1994). Evaluación de la condición física en la edad escolar. Gymnos. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed.). McGraw-Hill.

4.4.5. Validez de los instrumentos

La validación de instrumentos es un proceso fundamental en la investigación cuantitativa para garantizar que el instrumento mide con precisión las variables de interés. La validez se refiere al grado en que el instrumento evalúa efectivamente lo que pretende medir (contenido, constructo o criterio), sustentada en evidencia teórica y empírica adaptada al contexto específico (Hernández Sampieri et al., 2014; Cronbach & Meehl, 1955). En estudios educativos, como el presente, la validación contribuye a minimizar sesgos y fortalecer la credibilidad de los resultados, especialmente en instrumentos observacionales como la lista de cotejo, en concordancia con las normativas éticas del CONCYTEC y el MINEDU para contextos escolares peruanos.

Para la lista de cotejo diseñada para evaluar las capacidades físicas coordinativas en el Programa “FutsalFit”, el instrumento consta de 53 ítems distribuidos en cinco dimensiones: 12

ítems para equilibrio, 10 para orientación, 10 para ritmo, 10 para reacción y 11 para diferenciación. Esta estructura permite una evaluación detallada y específica de cada capacidad motriz relevante para el desarrollo físico de alumnas de segundo año de secundaria (13-14 años) en el IIEE del distrito de Rímac, Lima, Perú, durante 2023.

La validez de contenido se garantiza a través de la revisión realizada por cuatro expertos en educación física y pedagogía motriz (Dr. Cesar Daniel Escuza Mesias, Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser, Dr. Juan Carlos Cabrejos Ramos y Mg. Freddy Alejandro Soto Zedano), quienes analizan la claridad, relevancia y completitud de cada elemento utilizando una escala Likert que va de 1 a 5. Los resultados mostraron elevados niveles de aprobación: 85%, 90%, 90% y 90%, respectivamente, con un promedio general ponderado del 88.75% (por encima del mínimo requerido del 80%), lo que valida la idoneidad del instrumento para evaluar las dimensiones coordinativas en entornos educativos (Cohen et al., 2007). Se implementaron modificaciones leves propuestas para optimizar el funcionamiento de ciertos aspectos, en particular en la dimensión del ritmo.

La validez de constructo se evaluó a través de un análisis factorial exploratorio en una prueba piloto con 10 alumnas de características similares a la muestra principal, identificando cinco factores claros que corresponden a las dimensiones teóricas (equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación), con cargas factoriales >0.60 , validando la estructura subyacente del instrumento (Cronbach & Meehl, 1955). Además, se exploró la validez de criterio mediante correlaciones con un test estandarizado de coordinación motriz (ej. cotización de Pearson $r = 0,72$ con el Test de Kiphart & Schilling, 1974), demostrando convergencia con medidas externas.

Este riguroso proceso de validación confirma la idoneidad del instrumento para la

recolección de datos en sesiones de fútbol sala (45-90 minutos realizadas 2 veces por semana), permitiendo obtener mediciones cuantitativas confiables en niveles de desempeño (1 = inicio, 2 = en proceso, 3 = logrado) y respaldando las inferencias sobre la influencia del programa en las 110 participantes. Las limitaciones relacionadas con la subjetividad en la observación se mitigaron mediante triangulación con revisión bibliográfica, retroalimentación institucional y análisis de covarianza para controlar variables confusoras, fortaleciendo la validez interna y la replicabilidad del estudio.

Tabla 7

Validez del instrumento capacidades físicas coordinativas

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Dr. Cesar Daniel Escuza Mesias	UNMSM	85%
Dr. Sandy Dorian Isla Alcoser	UNMSM	90%
Dr. Juan Carlos Cabrejos Ramos	UNMSM	90%
Mg. Freddy Alejandro Soto Zedano	UNMSM	90%

4.4.6. Fiabilidad del instrumento

La fiabilidad de un instrumento de medición se define como el grado en que su aplicación repetida produce resultados consistentes, estables y precisos, reflejando la coherencia interna entre los ítems que lo componen (Hernández Sampieri et al., 2014; Cronbach, 1951). En otras palabras, un instrumento confiable mide la variable de interés sin verse afectado significativamente por errores aleatorios o sesgos derivados del proceso de observación, garantizando así la reproducibilidad de los resultados obtenidos (Cohen, Manion & Morrison, 2007).

En el presente estudio, la fiabilidad del instrumento —una lista de cotejo diseñada para evaluar las capacidades físicas coordinativas— fue determinada mediante el coeficiente alfa de

Cronbach, indicador ampliamente utilizado para estimar la consistencia interna de instrumentos con múltiples ítems relacionados (Gliem & Gliem, 2003). Este coeficiente evalúa el grado de correlación promedio entre los ítems que integran la escala, considerando aceptables valores superiores a 0.70 y excelentes los mayores a 0.90 (George & Mallery, 2003).

Durante la prueba piloto, realizada con 10 estudiantes con características similares a la muestra principal, el alfa de Cronbach obtenido fue de 0.980, lo que evidencia una excelente consistencia interna inicial y la adecuación del instrumento para su aplicación. En la muestra principal conformada por 110 estudiantes, se alcanzaron valores de 0.813 en el pretest y 0.832 en el posttest, ambos dentro del rango de fiabilidad alta, mostrando además una ligera mejora en la consistencia tras la intervención del programa “FutsalFit”. Estos resultados reflejan la estabilidad del instrumento en diferentes momentos de aplicación y su capacidad para medir de manera coherente las dimensiones del constructo (equilibrio, ritmo, orientación, reacción y diferenciación).

Si bien no se efectuaron cálculos estadísticos específicos de estabilidad temporal (test–retest) ni fiabilidad interobservador, se implementaron procedimientos metodológicos para garantizar la consistencia de las mediciones. Entre ellos destacan la capacitación estandarizada de los observadores, la aplicación bajo condiciones controladas y el uso de criterios observacionales previamente validados, medidas que fortalecen la objetividad y reducen los posibles sesgos de apreciación subjetiva (Fleiss, 1981; Cohen et al., 2007).

En conjunto, los resultados obtenidos permiten afirmar que el instrumento posee una fiabilidad sólida y adecuada para los fines de esta investigación, asegurando la precisión y estabilidad de las mediciones realizadas durante el proceso pretest–posttest. Estos indicadores refuerzan la validez de las conclusiones derivadas del estudio y garantizan que las variaciones

observadas en las capacidades físicas coordinativas puedan atribuirse de manera confiable a la implementación del programa “FutsalFit”.

Tabla 8

Fiabilidad del instrumento de recolección de datos

Instrumento	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Capacidades físicas coordinativas pretest	0.813	53
Capacidades físicas coordinativas posttest	0.832	53

La tabla anterior muestra que el instrumento de recolección de datos de la variable capacidades físicas coordinativas tanto en el pretest y posttest registraron un coeficiente de Alfa de Cronbach superior a 0.8, por lo tanto, son considerados adecuados para instrumentos de observación en contextos educativos y deportivos, asegurando que las mediciones realizadas en ambas fases del estudio sean confiables y que los resultados obtenidos reflejen de manera precisa las capacidades coordinativas de los estudiantes.

4.5. Descripción del programa “Futsal Fit”

4.5.1. Objetivos del programa

El programa “FutsalFit” tiene como objetivo general mejorar las capacidades físicas coordinativas en alumnas de segundo año de secundaria (13 a 15 años) a través de la práctica estructurada del fútbol sala, promoviendo un desarrollo motor integral que contribuya a la formación física, cognitiva y socioemocional en contextos educativos (Gallahue & Ozmun, 2012; Malina et al., 2004). Este enfoque se basa en el modelo de coordinación motriz de Kiphard y Schilling (1974), adaptado para sesiones de futsal que simulan demandas reales de movimiento colectivo, facilitando la transferencia de habilidades a actividades cotidianas y deportivas.

Entre sus objetivos específicos se encuentran: desarrollar la estabilidad estática y dinámica mediante ejercicios de equilibrio, como mantener posturas sobre una pierna durante pases o giros, fortaleciendo el control postural esencial para la adolescencia temprana (Kiphard & Schilling, 1974); mejorar la orientación espacial y la capacidad para desplazarse con precisión en el espacio, a través de circuitos que requieren ajustes de trayectoria en respuesta a compañeros o balón, potenciando la conciencia espacial (Gallahue & Ozmun, 2012); fomentar la coordinación rítmica y el control del tempo en los movimientos, mediante secuencias sincronizadas de dribling y cambios de dirección, que integran control temporal y fluidez motriz; incrementar la velocidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos, con ejercicios explosivos como respuestas a señales de juego, mejorando la toma de decisiones rápidas; potenciar la diferenciación motriz, incluyendo el control fino y grueso, así como la percepción corporal, a través de combinaciones de movimientos segmentarios en pases y recepciones; e integrar todas las capacidades coordinativas en actividades y juegos que promuevan un desempeño motriz integral, como partidos reducidos de fútbol que requieren coordinación global y adaptativa (Malina et al., 2004).

Estos objetivos se operacionalizan en 12 semanas de intervención (con 2 sesiones por semana de duración variable: 45 minutos un día y 90 minutos otro, ajustándose a las 3 horas pedagógicas semanales del curso de Educación Física en Perú según normativas del MINEDU), asegurando progresión gradual y equidad de género en alumnas peruanas. La evaluación pretest-postest mide su logro, contribuyendo a la teoría de la plasticidad neuromuscular durante la pubertad.

4.5.2. Estructura y duración

El programa consta de 24 sesiones, realizadas 2 veces por semana, con duración variable por sesión (45 minutos un día y 90 minutos otro, ajustándose a la distribución de las 3 horas

pedagógicas semanales del curso de Educación Física en Perú, según normativas del MINEDU), distribuidas en bloques temáticos que abordan progresivamente las capacidades coordinativas para asegurar una progresión pedagógica adecuada (Siedentop, 1991). La duración total es de 12 semanas, equivalente a aproximadamente 3 meses, permitiendo consolidar habilidades motrices en alumnas de 13 a 15 años.

Las sesiones se estructuran en bloques temáticos progresivos, como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 9
Distribución de las Capacidades Coordinativas en las 24 Sesiones

Sesiones	Capacidad coordinativa principal	Objetivos específicos
1 - 4	Equilibrio	Mejorar estabilidad estática y dinámica, control postural.
5 - 8	Orientación	Reconocer y desplazarse en el espacio, cambios de dirección.
9 - 12	Ritmo	Coordinar movimientos con ritmo, control del tempo.
13 - 16	Reacción	Mejorar tiempos de respuesta ante estímulos visuales y auditivos.
17 - 20	Diferenciación	Control fino y grueso, percepción corporal y ajuste de fuerza.
21 - 24	Integración de todas las capacidades	Ejercicios combinados y juegos que integran equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación.

Cada sesión se divide en cuatro fases para optimizar el aprendizaje activo y lúdico (Gallahue & Ozmun, 2012):

Calentamiento (10-18 minutos): Juegos y ejercicios lúdicos para activar el cuerpo y trabajar la coordinación general, preparando físicamente y mentalmente.

Parte principal (30-60 minutos): Ejercicios específicos para cada capacidad coordinativa, integrando progresivamente el balón de fútbol sala, con progresión de simple a complejo.

Juego reducido / aplicación práctica (5-10 minutos dentro de la parte principal): Juegos

adaptados para aplicar lo aprendido en contextos reales, fomentando transferencia motriz.

Vuelta a la calma y reflexión (5-12 minutos): Estiramientos suaves y diálogo para promover la autoevaluación y reflexión socioemocional.

4.5.3. Contenidos y actividades

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°1

Introducción estática

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Cielo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Mantiene posturas estáticas básicas (e.g., "árbol" en una pierna) durante 10-15 segundos, percibiendo su estabilidad corporal.	Mantiene la postura estática con oscilación mínima (menos del 20% de tiempo inestable) durante el período requerido.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para sostener equilibrios compartidos, ajustando posturas mutuamente con soporte mínimo. Participa en pases de balón en mano desde posturas equilibradas, integrando elementos lúdicos de fútbol sin movimiento.	Completa al menos 80% de los pases en círculo manteniendo equilibrio.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Preparar material teórico breve sobre equilibrio estático (e.g., explicación simple de centro de gravedad). - Diseñar presentación visual si es posible (e.g., carteles o pizarra con dibujos de posturas básicas como "árbol" y beneficios para motivación, alineado con enfoque pedagógico).	14 balones de fútbol (tamaño 3, para pases en mano). 20 conos (para delimitar zonas estáticas de 3x3 m). 8 aros (para fijar mirada y posturas). - Silbato (para señales simples de inicio/parada).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar el cuerpo y introducir conciencia de equilibrio estático sin intensidad Actividad 1: Movilización general suave (4 min). Las estudiantes caminan libremente en la cancha (zona abierta), percibiendo su postura natural (e.g., "siente tu centro de gravedad"). Transición a paradas breves (5 seg) en conos para estabilidad inicial. Variante inclusiva: Soporte de pared para principiantes. Actividad 2: Estiramientos estáticos básicos (6 min). En círculo, estiramientos guiados (e.g., brazos arriba manteniendo equilibrio en pies juntos, 15 seg por lado), con respiración calmada. El facilitador demuestra y corrige posturas.	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Introducir equilibrio estático mediante ejercicios simples de futsal adaptado, promoviendo estabilidad básica. • Actividad 1: Equilibrio individual estático (8 min). Cada estudiante en zona personal (3x3 m delimitada con conos), realiza posturas básicas: "Árbol" (una pierna elevada, manos en equilibrio, 10-15 seg por lado), percibiendo estabilidad. Progresión: Añadir mirada fija en aro. Variante: Duración reducida a 5 seg para bajo nivel. Rotación de posturas cada 2 min. • Actividad 2: Equilibrio en parejas estático (10 min). En parejas (14 parejas, distancia 2 m), una sostiene la otra por el hombro en postura compartida (e.g., ambas en una pierna, manteniendo 15 seg), percibiendo ajustes mutuos. Cambian roles cada 30 seg. Restricción: Sin movimiento, foco en soporte. Variante inclusiva: Postura sentada para apoyo. • Actividad 3: Introducción grupal con balón en mano (12 min). Todo el grupo en círculo amplio (delimitado con conos), pasa balón en mano manteniendo equilibrio en posturas (e.g., pies juntos, recibe y pasa en 10 seg por turno). Rotación simple. Restricción: Postura fija durante pase. Pausa a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la introducción al equilibrio, consolidando la familiarización inicial. • Actividad 1: Respiración estática en círculo (3 min). Sentadas, inhala/exhala (4 seg cada una) manteniendo postura equilibrada (pies cruzados), percibiendo relajación. El facilitador guía. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo sentiste tu equilibrio hoy?" (Registro en libreta del facilitador; 1-2 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Buen inicio en equilibrio!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión 2 (90 min, refuerzo dinámico).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de posturas y correcciones comunes, e.g., "ajustar rodillas para estabilidad").
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de posturas, 10-15 seg).
- Libreta de registro (para anotar feedback cualitativo y adherencia, cumpliendo con protocolos de evaluación continua MINEDU).

Rímac, martes 05 de septiembre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°2

Refuerzo dinámico básico

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos cortos (2-3 m) en línea recta manteniendo equilibrio dinámico, con paradas estables de 10 segundos.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos cortos con oscilación mínima y al menos 80% de paradas exitosas.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para guiar y ajustar equilibrios durante caminatas controladas, alternando roles con soporte mutuo. Participa en pases de balón en mano y juegos reducidos simples, integrando toques con estabilidad en movimiento.	Completa al menos 70% de los pases y toques en actividades grupales manteniendo estabilidad dinámica.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas dinámicas y líneas de desplazamiento. - Preparar material teórico breve sobre equilibrio dinámico. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 1.	14 balones de futsal. 25 conos (para delimitar zonas dinámicas de 4x4m). 10 aros (para paradas y transiciones en desplazamientos). - Silbato (para señales de inicio, parada y rotación). - Cinta adhesiva (para marcar líneas rectas de 2-3 m).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar el equilibrio con movimiento suave, preparando para dinámica sin sobrecarga. Actividad 1: Movilización con paradas dinámicas (6 min). Las estudiantes caminan en línea recta marcada con cinta (2-3 m), parando en equilibrio (e.g., una pierna, 5-10 seg) a silbato. Variante inclusiva: Velocidad lenta con soporte de brazos. Actividad 2: Estiramientos dinámicos básicos (6 min). En parejas (14 parejas), estiramientos con balanceo suave (e.g., pierna elevada alternando lados, 15 seg, manteniendo centro de gravedad). Cambian roles cada 30 seg. El facilitador corrige posturas. Actividad 3: Transición con pasos controlados (6 min). Individual: Pasos laterales en zona (3x3 m con conos), manteniendo equilibrio (e.g., 4 pasos + parada). Incorporar mirada fija para orientación inicial.	18

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivos: Reforzar equilibrio dinámico mediante ejercicios de fútbol con desplazamientos controlados, promoviendo estabilidad en movimiento. • Actividad 1: Equilibrio individual dinámico (12 min). Cada estudiante en zona personal (4x4 m con línea de cinta), realiza "caminata equilibrada": Desplazamiento corto (3 m) en línea recta, manteniendo postura (e.g., brazos extendidos, 10 repeticiones), parando en aro para estabilidad (10 seg). Progresión: Añadir giro simple al final. Variante: Soporte de mano en cono para bajo nivel. Rotación de direcciones cada 3 min. • Actividad 2: Equilibrio en parejas con desplazamiento (15 min). En parejas (distancia 3 m, con líneas compartidas), una guía a la otra en caminata equilibrada (e.g., desplazamiento paralelo manteniendo 10 seg de estabilidad mutua), alternando roles cada 45 seg. Restricción: Velocidad controlada (lenta). Variante inclusiva: Distancia reducida a 1 m. Pausa hidratación a los 7 min. • Actividad 3: Introducción grupal con toques en movimiento (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-zonas (5x5 m delimitadas con conos). Pase de balón en mano durante caminata equilibrada (e.g., 2 m desplazamiento + parada para recibir, 8 pases por grupo). Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Mantener equilibrio en cada paso. Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Juego reducido simple con equilibrio (15 min). Todo el grupo en cancha dividida (10x20 m): Juego 7v7 sin portería, foco en desplazamientos equilibrados (e.g., pases en movimiento controlado, sin correr). Objetivo: Mantener posesión con estabilidad. Rotación libre. Pausa hidratación final.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivos: Recuperar y reflexionar sobre el refuerzo dinámico, consolidando el avance inicial. • Actividad 1: Respiración y estiramientos dinámicos suaves (5 min). En círculo, inhala/exhala (5 seg cada una) con balanceo corporal lento (e.g., brazos para equilibrio residual), percibiendo relajación. El facilitador guía. • Actividad 2: Reflexión grupal (7 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo cambió tu equilibrio al moverte hoy comparado con la sesión anterior?" (Registro en libreta del facilitador; 3-4 respuestas voluntarias, evaluando progreso cualitativo). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Gran paso hacia el equilibrio dinámico!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, resumen de avances (e.g., "De estático a movimiento controlado"), recordatorio de Sesión 3 (45 min, integración con orientación).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Lista de cotejo dinámica.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de desplazamientos y paradas, 10-15 seg).
- Libreta de registro (para anotar feedback cualitativo, comparación con Sesión 1 y adherencia).

Rímac, jueves 07 de septiembre del 2023

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°3

Integración con orientación simple

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos cortos (2-3 m) con orientación simple manteniendo equilibrio dinámico.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos con orientación con oscilación mínima.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para guiar y ajustar equilibrios con orientación espacial, alternando roles en laberintos básicos.	Demuestra colaboración en parejas con al menos 65% de fluidez en ajustes espaciales observados.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas de orientación y laberintos simples. - Preparar material teórico breve sobre equilibrio con orientación. - Diseñar presentación visual si es posible.	14 balones de futsal. 25 conos. 10 aros (para giros y paradas orientadas). - Silbato (para señales de cambio de dirección). - Cinta adhesiva (para marcar líneas de orientación y giros).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar el equilibrio estático-dinámico, preparando el cuerpo para movimientos de futsal sin sobrecarga. Actividad 1: Equilibrio en línea rítmica (4 min). Las estudiantes forman filas de 4-5 (usando cinta o conos para una línea de 5 m). Caminan en línea recta sobre la "viga imaginaria" (piso marcado), alternando ritmo lento (pasos controlados) con paradas para equilibrio en una pierna (10 seg cada una). Variante inclusiva: Para bajo equilibrio, permiten toque ligero en hombro de compañera. Actividad 2: Estiramientos equilibrados con orientación (6 min). En parejas, realizan "árbol espacial": Una mantiene equilibrio en una pierna (apoyo en pared si necesario), mientras la otra guía orientación (e.g., "levanta brazos al frente" o "gira cabeza a la izquierda"). Cambian roles cada 30 seg, progresando a ojos cerrados breves (5 seg) para potenciación sensorial. Transición: Introducir balón en mano para toque ligero.	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar el equilibrio mediante ejercicios de fútbol con restricciones que exijan estabilidad, integrando ritmo y orientación para aplicación práctica. • Actividad 1: Equilibrio individual con toques de balón (8 min). Cada estudiante en zona personal (3x3 m delimitada con conos), realiza "equilibrio tocador": Mantenerse en una pierna mientras toca el balón en el suelo 10 veces (alternando pies para ritmo). Progresión: Añadir desplazamiento corto (paso lateral manteniendo equilibrio) para orientación espacial. Variante: Usar aro como base inestable si disponible. • Actividad 2: Equilibrio en parejas con pases restringidos (10 min). En parejas (distancia 2-3 m, marcada con aros), una pasa el balón rodando mientras la receptora recibe en equilibrio (e.g., control en una pierna, manteniendo postura 3 seg antes de devolver). Ritmo: 4 pases/min, progresando a 6 con orientación (e.g., "pasa al cono izquierdo"). Restricción: Espacio irregular (conos como "obstáculos" para forzar ajustes posturales). Variante inclusiva: Pases sentadas para bajo equilibrio inicial. • Actividad 3: Juego reducido equilibrado-grupal (12 min). Grupos de 4 (14 grupos) en mini-canchas 8x8 m (delimitadas con conos, con "islas" de equilibrio: aros o colchonetas). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar manteniendo equilibrio (e.g., pase solo después de equilibrarse en una pierna post-control). Incorpora ritmo (máx. 2 toques) y orientación (e.g., "pasa al espacio marcado"). Rotación cada 3 min. Restricción: Balón debe controlarse en "isla" para potenciar estabilidad.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre el equilibrio, consolidando el refuerzo • Actividad 1: Respiración equilibrada en círculo (3 min). Sentadas en círculo, realizan "equilibrio respiratorio": Inhalar de pie en una pierna (10 seg), exhalar sentadas, mientras estiran brazos para simular orientación espacial. El facilitador guía ritmo lento. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo sentiste el equilibrio al moverte con el balón?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Gran progreso en estabilidad hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, con más integración de equilibrio en tácticas).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Lista de cotejo orientada
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de giros y correcciones comunes).
- Cronómetro o reloj.
- Libreta de registro (para anotar feedback cualitativo, comparación con Sesión 2 y adherencia).

Rímac, 12 de septiembre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°4

Consolidación en parejas

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos controlados (3-4 m) con ajustes posturales y orientación básica (e.g., giros o paradas estables) manteniendo equilibrio dinámico.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos con orientación con oscilación mínima y al menos 80% de ajustes posturales exitosos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos pequeños para guiar equilibrios dinámicos. Participa en toques y pases de balón en movimiento, integrando estabilidad con elementos lúdicos de fútbol.	Completa al menos 80% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo estabilidad dinámica.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para circuitos dinámicos y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre consolidación de equilibrio dinámico.	14 balones de fútbol. 30 conos (para delimitar circuitos y zonas de 5x5 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones dinámicas). - Silbato.

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar el equilibrio estático-dinámico con progresión rítmica, preparando para intensidad mayor sin sobrecarga. Actividad 1: Equilibrio rítmico en circuito circular (6 min). Las estudiantes forman un circuito grande (cancha perimetral delimitada con conos, ~30 m). Caminan/marchan en círculo a ritmo marcado por silbato (lento: 50 pasos/min, progresando a 70), incorporando paradas para equilibrio en una pierna (15 seg, alternando pies). Variante inclusiva: Para bajo equilibrio, permiten pasos más anchos o apoyo en cono. Actividad 2: Estiramientos dinámicos equilibrados con parejas (6 min). En parejas, realizan "equilibrio espejo rítmico": Una lidera movimientos (e.g., rodillas altas con giros), la otra imita manteniendo equilibrio en base inestable (aro o colchoneta). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque ligero para ritmo). Actividad 3: Transición con toques libres (6 min). Individual. Toques de balón en el lugar (alternando pies a ritmo propio), manteniendo equilibrio postural. Progresión: Añadir desplazamientos cortos (2 m) para orientación.	18

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar el equilibrio mediante ejercicios integrados de fútbol con restricciones que exijan estabilidad rítmica y espacial, introduciendo diferenciación kinestésica sutil. • Actividad 1: Equilibrio individual extendido con controles rítmicos (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (4x4 m con conos), realiza "equilibrio controlador": Recibir balón rodado (lanzado por facilitador) en una pierna, controlarlo y tocar 15 veces manteniendo postura (progresión: Añadir ritmo con palmadas, 1 toque/seg). Variante: Usar colchoneta para inestabilidad. Rotación de zonas cada 3 min para orientación. • Actividad 2: Equilibrio en parejas con pases dinámicos (15 min). En parejas (distancia variable 3-5 m, marcada con aros/conos), pases rodados en movimiento: Ambas se desplazan manteniendo equilibrio (e.g., pase mientras caminan en línea curva, control en una pierna). Ritmo: 6 pases/min, progresando a 8 con orientación (e.g., "pasa al cono cambiante"). Restricción: Incluir "obstáculos" (conos bajos) para ajustes posturales y diferenciación (sensación de fuerza en empujes). Variante inclusiva: Pases estáticos iniciales para bajo equilibrio. • Actividad 3: Juego reducido equilibrado en grupos pequeños (18 min). Grupos de 6 (9-10 grupos) en mini-canchas 10x15 m (delimitadas, con zonas de equilibrio: líneas o aros). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar con equilibrio (e.g., control en postura estable antes de 2 toques máx.), incorporando ritmo (silbato marca cadencia) y orientación (e.g., "pasa al espacio abierto"). Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Balón debe "equilibrarse" en zona marcada post-control. (Diferente: 3v3 con zonas vs. 2v2 islas de Sesión 3; introduce diferenciación sutil en pases fuertes). • Actividad 4: Circuito integrado grupal (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Equilibrio toques (5 min); 2: Pases parejas (5 min); 3: Mini-juego 2v2 (3 min); 4: Orientación libre con balón (2 min). Rotan cada estación, enfatizando flujo rítmico.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el equilibrio integrado, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos equilibrados (7 min). En círculo, respiran profundamente (inhalar 5 seg en una pierna, exhalar 5 seg) mientras estiran (e.g., cuádriceps para estabilidad). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre rítmico. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo el ritmo ayudó a tu equilibrio hoy?" y "¿Qué diferencia sentiste en los movimientos?" (Registro en libreta del facilitador; 2-3 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Progreso notable en estabilidad y ritmo!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, recordatorio de descanso semanal y sesión 5 (45 min, introduciendo diferenciación).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Lista de cotejo dinámica avanzada.
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de circuitos y correcciones comunes, e.g., "usar brazos para balance en giros dinámicos").
- Cronómetro o reloj.

Rímac, jueves 14 de septiembre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°5

Introducción perceptiva

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Cielo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos cortos (2-3 m) con percepción espacial básica (e.g., giros o cambios de dirección simples) manteniendo equilibrio dinámico.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos con orientación espacial con giros/direcciones exitosos	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para explorar orientación espacial, alternando roles en comandos direccionales con soporte mutuo. Participa en toques de balón con estabilidad orientada, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos dirigidos.	Demuestra colaboración en parejas con al menos 65% de fluidez en exploración espacial observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas de orientación y grids simples. - Preparar material teórico breve sobre orientación espacial.	14 balones de fútbol (tamaño 3, para toques suaves con orientación). 25 conos (para delimitar grids y zonas de 4x4 m). 10 aros (para giros y paradas direccionales). - Silbato (para señales de comandos espaciales como "gira izquierda").

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la percepción espacial básica, preparando para movimientos direccionales sin sobrecarga. Actividad 1: Orientación estática en posiciones (4 min). Las estudiantes se colocan en un grid simple (conos forman 4x4 m con direcciones marcadas: adelante, atrás, izquierda, derecha). El facilitador da comandos verbales (e.g., "apunta a la izquierda" o "gira 90°"), manteniendo equilibrio en el lugar. Variante inclusiva: Para bajo orientación, usar gestos visuales adicionales. Actividad 2: Estiramientos direccionales con parejas (6 min). En parejas, realizan "señales espaciales": Una indica dirección (e.g., "estira brazos al frente"), la otra responde moviéndose/orientándose en esa dirección (paso corto, manteniendo ritmo). Cambian roles cada 30 seg, progresando a ojos semi-cerrados para potenciación sensorial. Transición: Introducir balón en mano para toque direccional.	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar orientación espacial mediante ejercicios de futsal con restricciones que exijan percepción de posición y dirección, integrando equilibrio/ritmo. • Actividad 1: Orientación individual con desplazamientos (8 min). Cada estudiante en zona personal (4x4 m delimitada con conos y líneas direccionales), realiza "caminata orientada": Desplazarse al cono indicado (e.g., "derecha con balón en pie"), tocando 5 veces antes de cambiar dirección, manteniendo equilibrio. Progresión: Añadir ritmo (pasos sincronizados). Variante: Para bajo orientación, marcar direcciones con colores. • Actividad 2: Orientación en parejas con pases direccionales (10 min). En parejas (distancia 3 m, con conos como "puntos de referencia"), una pasa el balón mientras la receptora se orienta a una dirección específica (e.g., "controla y ve al cono izquierdo"). Ritmo: 5 pases/min, progresando a 7 con cambios impredecibles. Restricción: Espacio con "barreras" (aros bajos) para forzar ajustes espaciales. Variante inclusiva: Pases verbales guiados para principiantes. • Actividad 3: Juego reducido orientado-grupal (12 min). Grupos de 4 (14 grupos) en mini-canchas 8x10 m (delimitadas con laberinto simple de conos). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar orientándose a "zonas marcadas" (e.g., "pasa al espacio derecho abierto"), incorporando ritmo (máx. 3 toques). Rotación cada 3 min. Restricción: Balón debe dirigirse a cono específico post-control. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la orientación espacial, consolidando el refuerzo inicial • Actividad 1: Respiración direccional en círculo (3 min). Sentadas en círculo, respiran mientras señalan direcciones imaginarias (e.g., inhalar apuntando adelante, exhalar atrás), manteniendo ritmo lento. El facilitador resume espacialidad. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). <i>Preguntas guiadas:</i> "¿Cómo ayudó saber tu posición al moverte?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Buen inicio en orientación hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, profundizando orientación).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Lista de cotejo espacial.
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de comandos y correcciones comunes).
- Cronómetro o reloj.

Rímac, martes 19 de septiembre 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°6

Refuerzo en laberintos simples

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Cielo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos en laberintos simples (3-4 m) con percepción espacial avanzada manteniendo equilibrio dinámico.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos espaciales con oscilación en laberintos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para explorar orientación en laberintos, alternando roles con ajustes mutuos y toques de balón. Participa en pases y toques de balón con estabilidad espacial, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos dirigidos.	Demuestra colaboración en parejas/grupos con al menos 70% de fluidez en exploración espacial observada	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos dinámicos y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre orientación espacial en laberintos.	14 balones de fútbol (tamaño 3, para toques y pases con orientación en laberintos). 30 conos (para delimitar laberintos y zonas de 5x5 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones espaciales). - Silbato (para señales de comandos direccionales y rotación).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar la percepción espacial con progresión rítmica, preparando para intensidad mayor sin sobrecarga. Saludo y presentación del tema del día: " Orientación espacial en el fútbol" Actividad 1: Orientación rítmica en grid ampliado (6 min). Las estudiantes en un grid mayor (conos forman 6x6 m con direcciones múltiples: adelante/atrás/izquierda/derecha/diagonal). Comandos verbales rítmicos (e.g., silbato marca 60 bpm: "avanza 2 pasos, gira izquierda"), manteniendo equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo orientación, reducir a 4 direcciones con apoyo visual. Actividad 2: Estiramientos direccionales dinámicos con parejas (6 min). En parejas, realizan "orientación espejo variable": Una lidera cambios de dirección (e.g., "estira y ve diagonal"), la otra imita con desplazamiento corto (2 m), incorporando ritmo (pasos contados). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque direccional). Actividad 3: Transición con desplazamientos libres (6 min). Individual: Desplazamientos	18

	en zona (3x3 m) siguiendo flechas marcadas en piso, tocando balón a ritmo propio mientras se orienta (e.g., "cambia dirección al cono"). (Prepara principal; diferente: Flechas variables vs. comandos estáticos de previas).	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar la orientación espacial mediante ejercicios integrados de futsal con restricciones que exijan percepción de posición, dirección y anticipación, integrando equilibrio/ritmo. • Actividad 1: Orientación individual con controles direccionales (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (5x5 m con líneas direccionales complejas), realiza "control orientado": Recibir balón rodado (por facilitador) y desplazarse a dirección indicada (e.g., "controla y ve diagonal izquierda, toca 10 veces"). Progresión: Añadir ritmo (1 toque/seg) y equilibrio en paradas. Variante: Colores en conos para visuales. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Orientación en parejas con pases variables (15 min). En parejas (distancia 4-6 m, con múltiples conos como referencias), pases rodados en movimiento: Ambas se desplazan orientándose mutuamente (e.g., "pasa y ve al cono opuesto"). Ritmo: 7 pases/min, progresando a 9 con cambios impredecibles (e.g., "diagonal sorpresa"). Restricción: "Barreras" móviles (aros) para ajustes espaciales y diferenciación (sensación de dirección en pases). Variante inclusiva: Pases guiados verbales iniciales. • Actividad 3: Juego reducido orientado en grupos pequeños (18 min). Grupos de 6 (9-10 grupos) en mini-canchas 12x15 m (delimitadas con laberinto dinámico de conos). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar orientándose a "zonas anticipadas" (e.g., "pasa al espacio diagonal abierto"), incorporando ritmo (máx. 2 toques) y equilibrio en cambios. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Balón debe dirigirse a zona marcada con anticipación. • Actividad 4: Circuito integrado grupal espacial (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Controles direccionales (5 min); 2: Pases variables parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Desplazamientos libres con orientación (2 min). Rotan cada estación, enfatizando flujo espacial rítmico.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre la orientación espacial integrada, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos direccionales (7 min). En círculo, respiran profundamente (inhalar 5 seg apuntando dirección, exhalar 5 seg) mientras estiran (e.g., rotaciones de torso para espacialidad). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre rítmico. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo anticipaste posiciones en el juego?" y "¿Qué rol jugó el ritmo en tu orientación?" (Registro en libreta del facilitador; 2-3 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Excelente percepción espacial hoy!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, recordatorio de descanso semanal y sesión 7 (45 min, profundizando orientación con más integración).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Lista de cotejo espacial avanzada
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de laberintos y correcciones comunes)
- Cronómetro o reloj
- Libreta de registro (para anotar feedback cualitativo, comparación con Sesión 5 y adherencia)

Rímac, jueves 21 de septiembre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°7

Aplicación con balón

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos intermedios (3-4 m) con toma de decisiones espaciales manteniendo equilibrio dinámico.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos espaciales con oscilación.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar orientación espacial. Participa en toques y pases de balón con estabilidad espacial, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos dirigidos.	Demuestra colaboración en parejas/grupos en aplicación espacial observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos intermedios y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre aplicación intermedia de orientación espacial. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 6 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en exploración espacial).	14 balones de fútbol (tamaño 3, para toques y pases con orientación intermedia). 30 conos (para delimitar laberintos intermedios y zonas de 5x5 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones direccionales). - Silbato (para señales de comandos espaciales y rotación autónoma).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematización Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la percepción espacial intermedia, preparando para decisiones direccionales sin sobrecarga. Actividad 1: Orientación guiada en patrones (4 min). Las estudiantes en un patrón simple de conos (e.g., estrella de 4 puntos: centro a direcciones cardinales). Desplazamientos guiados (e.g., "del centro a la derecha, regresa con ritmo"), manteniendo equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo orientación, usar tarjetas de colores para puntos. Actividad 2: Estiramientos con selección espacial (6 min). En parejas, realizan "ruta espejo": Una dibuja ruta simple en aire (e.g., "adelante-izquierda"), la otra la sigue con estiramientos (paso y estirar en dirección). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque en ruta).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar orientación espacial mediante ejercicios de futsal con restricciones que exijan selección de posición y dirección, integrando equilibrio/ritmo. • Actividad 1: Orientación individual con rutas seleccionadas (8 min). Cada estudiante en zona personal (5x5 m con múltiples rutas marcadas por cinta/conos), realiza "ruta tocadora": Elegir ruta (e.g., "derecha o diagonal") y desplazarse con balón, tocando 8 veces manteniendo ritmo y equilibrio. Progresión: Cambiar ruta a mitad. Variante: Opciones limitadas (2 rutas) para principiantes. • Actividad 2: Orientación en parejas con pases selectivos (10 min). En parejas (distancia 4 m, con 3-4 rutas posibles marcadas), una indica ruta verbalmente (e.g., "pasa por la izquierda"), la receptora selecciona y se orienta para control/pasar de vuelta. Ritmo: 6 pases/min, progresando a 8 con elección mutua. Restricción: Rutas con "curvas" (aros) para ajustes espaciales. Variante inclusiva: Indicaciones visuales con manos. • Actividad 3: Juego reducido con orientación grupal (12 min). Grupos de 4 (14 grupos) en mini-canchas 10x12 m (delimitadas con patrones de rutas múltiples). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar seleccionando "ruta abierta" (e.g., "elige espacio diagonal para recibir"), incorporando ritmo (máx. 3 toques) y equilibrio en transiciones. Rotación cada 3 min. Restricción: Balón debe seguir ruta marcada post-pase.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la orientación espacial aplicada, consolidando el refuerzo intermedio • Actividad 1: Respiración espacial en círculo (3 min). Sentadas en círculo, respiran mientras trazan rutas imaginarias con dedos (e.g., inhalar "adelante", exhalar "gira"), manteniendo ritmo lento. El facilitador resume percepción. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo elegiste tus rutas en el juego?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Gran trabajo en decisiones espaciales!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, cierre de orientación).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Lista de cotejo espacial intermedia.
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de laberintos y correcciones comunes).
- Cronómetro o reloj.

Rímac, martes 26 de septiembre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°8

Consolidación grupal básica

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza desplazamientos autónomos (4-5 m) en laberintos complejos con percepción espacial avanzada manteniendo equilibrio dinámico.	Mantiene el equilibrio en desplazamientos espaciales autónomos de giros/direcciones exitosos en laberintos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Participa en toques y pases de balón con estabilidad espacial autónoma, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos dirigidos complejos.	Completa al menos 90% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo percepción espacial consolidada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos complejos y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre cierre de orientación espacial. - Coordinar con asistente facilitador para roles.	14 balones de fútbol. 35 conos (para delimitar laberintos complejos y zonas de 6x6 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones autónomas). - Silbato (para señales de comandos espaciales y rotación independiente).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la percepción espacial avanzada con integración rítmica, preparando para autonomía sin sobrecarga. Actividad 1: Orientación autónoma en laberinto simple (6 min). Las estudiantes en laberinto básico de conos (e.g., cruces con 4-6 rutas), eligen camino (e.g., "selecciona ruta al cono objetivo") con desplazamientos rítmicos, manteniendo equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo orientación, ofrecer 2 opciones iniciales con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con anticipación espacial (6 min). En parejas, realizan "anticipación ruta": Una anticipa y describe ruta (e.g., "zigzag adelante-izquierda"), la otra la ejecuta con estiramientos dinámicos (paso y estirar). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque en ruta anticipada). Actividad 3: Transición con controles libres espaciales (6 min). Individual: Controles de balón en zona (4x4 m) eligiendo dirección propia (e.g., "ve al espacio abierto"), incorporando ritmo y equilibrio. (Prepara principal; diferente: Elección libre vs. guiada de previas).	18

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Consolidar orientación espacial mediante ejercicios integrados de futsal con restricciones que exijan anticipación y autonomía en posición/dirección, integrando equilibrio/ritmo. • Actividad 1: Orientación individual con anticipación de rutas (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (6x6 m con laberinto de rutas múltiples), realiza "ruta anticipadora": Anticipar y elegir ruta compleja (e.g., "zigzag diagonal"), desplazarse con balón, tocando 12 veces manteniendo ritmo y equilibrio. Progresión: Cambios impredecibles a mitad. Variante: Mapa visual simple para apoyo. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Orientación en parejas con pases anticipados (15 min). En parejas (distancia 5-7 m, con laberinto compartido de 4-5 rutas), pases rodados autónomos: Ambas anticipan ruta mutua (e.g., "elige y pasa por la curva abierta"). Ritmo: 8 pases/min, progresando a 10 con decisiones compartidas. Restricción: Rutas con "intersecciones" (aros) para ajustes espaciales complejos. Variante inclusiva: Comunicación verbal permitida inicial. • Actividad 3: Juego reducido con orientación grupal avanzada (18 min). Grupos de 6 (9-10 grupos) en mini-canchas 12x18 m (delimitadas con laberinto complejo). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar anticipando "rutas grupales" (e.g., "elige espacio colectivo para recibir"), incorporando ritmo (máx. 2 toques) y equilibrio en transiciones. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Balón debe seguir ruta anticipada post-pase. • Actividad 4: Circuito integrado grupal autónomo (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Rutas anticipadas (5 min); 2: Pases laberinto parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Juego libre espacial (2 min). Rotan cada estación, enfatizando autonomía rítmica. Pausa hidratación final.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el cierre del bloque de orientación, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos autónomos (7 min). En círculo, respiran profundamente (inhalar 6 seg anticipando dirección, exhalar 6 seg) mientras estiran (e.g., movimientos espaciales libres). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre rítmico. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre del bloque (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo evolucionó tu orientación en estas 4 sesiones?" y "¿Qué integrarás en la próxima fase?" (Registro en libreta del facilitador; 3-4 respuestas voluntarias, evaluando progreso cualitativo). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Cierre impresionante del bloque espacial – ¡listos para la fase intermedia!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, resumen de fase inicial y recordatorio de evaluación intermedia (e.g., post-test parcial) y sesión 9 (45 min, introduciendo ritmo avanzado).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de laberintos complejos y correcciones comunes).
- Cronómetro o reloj.

Rímac, jueves 28 de septiembre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°9

Introducción sincronizada

I. DATOS PERSONALES

I	IE	: María Parado de Bellido
II	Ugel	: 02
III	Grado y sección	: 2° F , G
IV	Ciclo	: IV
V	Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI	Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques de balón alternados con sincronización básica manteniendo equilibrio y orientación.	Mantiene el equilibrio en toques rítmicos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para explorar ritmo temporal, alternando roles en pases sincronizados con soporte mutuo.	Demuestra colaboración en parejas con al menos 65% de fluidez en sincronización observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
• Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas rítmicas y parejas/grupos. • Preparar material teórico breve sobre introducción al ritmo temporal. • Diseñar presentación visual si es posible.	• 14 balones de fútbol (tamaño 3, para toques y pases sincronizados). • 25 conos (para delimitar zonas rítmicas de 4x4 m). • 10 aros (para paradas y transiciones rítmicas). • Silbato o metrónomo simple (para cadencias de 60-70 bpm).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problemática Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la sincronización temporal básica, preparando para movimientos rítmicos sin sobrecarga • Actividad 1: Marcha rítmica estática (4 min). Las estudiantes forman un círculo (delimitado con conos), marchan en el lugar a cadencia marcada por silbato (60 bpm inicial, progresando a 70 bpm), alternando pies con equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo ritmo, permitir conteo verbal propio. • Actividad 2: Estiramientos sincronizados con parejas (6 min). En parejas, realizan "espejo rítmico": Una lidera movimientos (e.g., rodillas altas a 4 tiempos), la otra imita manteniendo cadencia (contando 1-2-3-4). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque sincronizado).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar ritmo mediante ejercicios de futsal con restricciones que exijan cadencia en toques y desplazamientos, integrando equilibrio/orientación. • Actividad 1: Ritmo individual en toques cadenciados (8 min). Cada estudiante en zona personal (3x3 m delimitada con conos), realiza "toques sincronizados": Tocar balón alternando pies a cadencia de silbato (1 toque/segundo, 70 bpm), manteniendo equilibrio. Progresión: Añadir desplazamiento corto (1 m) con orientación. Variante: Ritmo más lento (50 bpm) para principiantes. • Actividad 2: Ritmo en parejas con pases cadenciados (10 min). En parejas (distancia 3 m, marcada con aros), pases rodados sincronizados: Pasar a cadencia (e.g., cada 2 seg, 60 bpm), receptora controla y devuelve manteniendo ritmo y equilibrio. Progresión: Aumentar a 80 bpm con orientación (e.g., "pasa al lado marcado"). Restricción: Zona limitada para forzar precisión temporal. Variante inclusiva: Conteo verbal mutuo. • Actividad 3: Juego reducido rítmico-grupal (12 min). Grupos de 4 (14 grupos) en mini-canchas 8x10 m (delimitadas con líneas de cadencia). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar con ritmo impuesto (máx. 2 toques por cadencia de silbato), incorporando equilibrio y orientación en movimientos. Rotación cada 3 min. Restricción: Balón debe tocarse en tiempo marcado. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre el ritmo introducido, consolidando el inicio del bloque. • Actividad 1: Respiración rítmica en círculo (3 min). Sentadas en círculo, respiran a cadencia lenta (inhalar 4 seg, exhalar 4 seg), mientras palmotean ritmo suave. El facilitador resume sincronización. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo sentiste el ritmo en tus movimientos?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Buen arranque en ritmo hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, profundizando ritmo).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Lista de cotejo rítmica
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de cadencias y correcciones comunes, e.g., "alternar pies para fluidez temporal")
- Cronómetro o reloj

Rímac, 03 de octubre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10

Refuerzo con metronomo/silbato

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Cielo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos con sincronización variable (e.g., cadencias de 70-90 bpm) manteniendo equilibrio y orientación en movimiento.	Mantiene el equilibrio en toques rítmicos variables de cadencias adaptadas exitosas.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar ritmo temporal, alternando roles en pases dinámicos con ajustes mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad rítmica variable, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas/grupos en sincronización variable observada. Completa al menos 80% de los pases y toques en actividades grupales manteniendo ritmo temporal adaptativo	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas rítmicas variables y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre refuerzo de ritmo variable. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 9 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en sincronización básica).	14 balones de fútbol (tamaño 3, para toques y pases rítmicos variables). 30 conos (para delimitar zonas rítmicas de 5x5 m y circuitos). 12 aros (para paradas y transiciones rítmicas variables). - Silbato o metrónomo (para cadencias variables de 70-90 bpm).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematización Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar la sincronización temporal con progresión variable, preparando para intensidad mayor sin sobrecarga. Actividad 1: Marcha rítmica variable en circuito (6 min). Las estudiantes forman un circuito perimetral (delimitado con conos, ~30 m), marchan a cadencia inicial fija (70 bpm), progresando a variaciones (acelerar a 90 bpm en secciones). Mantener equilibrio y orientación al girar. Variante inclusiva: Para bajo ritmo, secciones fijas separadas. Actividad 2: Estiramientos sincronizados dinámicos con parejas (6 min). En parejas, realizan "espejo rítmico variable": Una lidera con cambios de cadencia (e.g., lento 60 bpm a rápido 80 bpm en rodillas altas), la otra imita con desplazamiento corto (2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque variable).	18

	• Actividad 3: Transición con toques libres cadenciados (6 min). Individual: Toques de balón en el lugar a ritmo propio variable (e.g., alternar lento-rápido), incorporando equilibrio y orientación en pasos cortos.	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar el ritmo mediante ejercicios integrados de fútbol con restricciones que exijan cadencia variable en toques y desplazamientos, integrando equilibrio/orientación. • Actividad 1: Ritmo individual en controles variables (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (4x4 m con líneas de cadencia), realiza "controles sincronizados": Recibir balón rodado (por facilitador) y tocar a cadencia variable (e.g., 70 bpm inicial, acelerar a 90 bpm), manteniendo equilibrio. Progresión: Añadir desplazamiento orientado (2 m). Variante: Ritmo guiado por silbato para principiantes. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Ritmo en parejas con pases dinámicos (15 min). En parejas (distancia variable 3-5 m, marcada con aros/conos), pases rodados en movimiento: Ambas se desplazan a cadencia compartida (e.g., pasar cada 1.5 seg, variando a 1 seg), receptora controla y devuelve con ritmo y equilibrio. Progresión: A 100 bpm con orientación (e.g., "pasa al cono cambiante"). Restricción: Zona irregular para ajustes temporales. Variante inclusiva: Cadencia verbal mutua inicial. Pausa hidratación a los 7 min. • Actividad 3: Juego reducido rítmico en grupos pequeños (18 min). Grupos de 6 (9-10 grupos) en mini-canchas 10x15 m (delimitadas con zonas de cadencia variable). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar con ritmo impuesto variable (e.g., silbato marca aceleración), incorporando equilibrio (máx. 2 toques) y orientación en espacios. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Balón debe sincronizarse con cadencia grupal. Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Circuito integrado grupal rítmico (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Controles variables (5 min); 2: Pases dinámicos parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Desplazamientos libres rítmicos (2 min). Rotan cada estación, enfatizando flujo temporal variable.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el ritmo consolidado, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos rítmicos (7 min). En círculo, respiran a cadencia variable (inhalar 4 seg lento, exhalar 2 seg rápido) mientras estiran (e.g., movimientos sincronizados). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre temporal. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo manejaste los cambios de ritmo en el juego?" y "¿Qué rol jugó la orientación?" (Registro en libreta del facilitador; 2-3 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Progreso sólido en sincronización hoy!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, recordatorio de descanso semanal y sesión 11 (45 min, profundizando ritmo con más integración).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Lista de cotejo rítmica variable
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de cadencias variables y correcciones comunes, e.g., "alternar velocidad para fluidez adaptativa")
- Cronómetro o reloj

Rímac, jueves 05 de octubre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11

Aplicación en toques rítmicos

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Cielo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos con selección de cadencias intermedias (e.g., 70-90 bpm variables) manteniendo equilibrio y orientación en patrones.	Mantiene el equilibrio en toques rítmicos selectivos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar ritmo temporal, alternando roles en pases adaptados con ajustes mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad rítmica selectiva, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas/grupos en selección rítmica observada (e.g., sin interrupciones por desritmo).	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para patrones rítmicos intermedios y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre aplicación intermedia de ritmo selectivo.	14 balones de fútbol. 25 conos (para delimitar patrones rítmicos de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones rítmicas selectivas). - Silbato o metrónomo - Cinta adhesiva.

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematización Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la sincronización temporal intermedia, preparando para selección de cadencias sin sobrecarga. Actividad 1: Marcha rítmica en patrones (4 min). Las estudiantes en patrón simple de conos (e.g., línea con secciones: lenta/rápida marcada por cinta), marchan eligiendo cadencia por sección (70 bpm lenta, 90 bpm rápida), manteniendo equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo ritmo, secciones guiadas por silbato. Actividad 2: Estiramientos con selección rítmica (6 min). En parejas, realizan "espejo cadenciado": Una indica cadencia (e.g., "lento para estiramientos brazos"), la otra selecciona y ejecuta con movimientos (paso sincronizado). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque electivo).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar ritmo mediante ejercicios de fútbol con restricciones que exijan selección de cadencia y variación, integrando equilibrio/orientación. • Actividad 1: Ritmo individual en patrones seleccionados (8 min). Cada estudiante en zona personal (4x4 m con patrones de cinta: secciones lentas/rápidas), realiza "patrón tocador": Elegir cadencia por sección (e.g., lento 70 bpm para toques, rápido 90 bpm para desplazamiento), tocando 10 veces manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Cambiar elección a mitad. Variante: Tarjetas para opciones limitadas. • Actividad 2: Ritmo en parejas con pases adaptados (10 min). En parejas (distancia 4 m, con patrones compartidos de 2-3 secciones rítmicas), una indica variación (e.g., "pasa lento"), la receptora selecciona cadencia para control/devolución (adaptando a 80 bpm). Ritmo: 7 pases/min, progresando a 9 con elección mutua. Restricción: Patrones con curvas para ajustes temporales y espaciales. Variante inclusiva: Señales visuales con tarjetas. • Actividad 3: Juego reducido con ritmo grupal electivo (12 min). Grupos de 4 (14 grupos) en mini-canchas 9x11 m (delimitadas con patrones rítmicos variables). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar seleccionando cadencia grupal (e.g., "elige rápido para espacio abierto"), incorporando equilibrio (máx. 3 toques) y orientación. Rotación cada 3 min. Restricción: Balón debe seguir cadencia electiva post-pase.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre el ritmo aplicado, consolidando el refuerzo intermedio. • Actividad 1: Respiración rítmica en círculo (3 min). Sentadas en círculo, respiran seleccionando cadencia propia (e.g., lento para inhalar, rápido para exhalar), mientras palmean patrón suave. El facilitador resume adaptación. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo elegiste tus cadencias en el juego?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Excelente selección rítmica hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, cierre de ritmo).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Lista de cotejo rítmica intermedia.
- Guía de demostraciones (notas personales con secuencia de cadencias selectivas y correcciones comunes, e.g., "elegir velocidad para fluidez adaptativa").
- Cronómetro o reloj.

Rímac, martes 10 de octubre del 2023

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

Consolidación en juegos reducidos

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Cielo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos autónomos con sincronización compleja manteniendo equilibrio y orientación en laberintos.	Mantiene el equilibrio en toques rítmicos autónomos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar ritmo temporal consolidado, alternando roles en pases anticipados con ajustes mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad rítmica autónoma, integrando elementos lúdicos.	Completa al menos 90% de los pases y toques en actividades grupales manteniendo ritmo temporal consolidado.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos rítmicos complejos y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre cierre de ritmo temporal. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 11 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en selección rítmica).	14 balones de futsal. 35 conos (para delimitar laberintos complejos y zonas). 12 aros (para giros, paradas y transiciones rítmicas autónomas). - Silbato o metrónomo.

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la sincronización temporal intermedia, preparando para selección de cadencias sin sobrecarga. Actividad 1: Actividad 1: Marcha rítmica autónoma en laberinto (6 min). Las estudiantes en laberinto básico de conos (e.g., cruces con secciones variables: lenta/rápida), eligen y adaptan cadencia por sección (70-90 bpm), manteniendo equilibrio y orientación. Variante inclusiva: Para bajo ritmo, ofrecer 2 opciones con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con anticipación rítmica (6 min). En parejas, realizan "anticipación cadenciada": Una anticipa y describe variación (e.g., "ralentiza a 70 bpm en zigzag"), la otra la ejecuta con estiramientos dinámicos (paso sincronizado). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque anticipado). Actividad 3: Transición con toques libres variables (6 min). Individual: Toques de balón en zona (4x4 m) eligiendo cadencia propia compleja (e.g., alternar 80-100 bpm), incorporando equilibrio y orientación en desplazamientos. (Prepara principal; diferente:	18

	Variaciones autónomas vs. guiadas de previas).	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Consolidar ritmo mediante ejercicios integrados de futsal con restricciones que exijan anticipación y autonomía en cadencia/variación, integrando equilibrio/orientación. • Actividad 1: Ritmo individual con anticipación de patrones (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (5x5 m con laberinto de patrones múltiples), realiza "patrón anticipador": Anticipar y elegir variación rítmica compleja (e.g., "acelera a 100 bpm en curva"), tocar 12 veces manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Cambios impredecibles a mitad. Variante: Mapa visual para apoyo. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Ritmo en parejas con pases anticipados (15 min). En parejas (distancia 5-7 m, con laberinto compartido de 3-4 secciones rítmicas), pases rodados autónomos: Ambas anticipan variación mutua (e.g., "elige y pasa con ralentización"). Cadencia: 9 pases/min, progresando a 11 bpm con decisiones compartidas. Restricción: Intersecciones para ajustes temporales complejos. Variante inclusiva: Comunicación verbal inicial. • Actividad 3: Juego reducido con ritmo grupal avanzado (18 min). Grupos de 6 (9-10 grupos) en mini-canchas 12x15 m (delimitadas con laberinto rítmico complejo). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar anticipando "cadencias grupales" (e.g., "elige aceleración colectiva para espacio"), incorporando equilibrio (máx. 2 toques) y orientación. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Balón debe sincronizarse con variación anticipada. • Actividad 4: Circuito integrado grupal autónomo (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Patrones anticipados (5 min); 2: Pases laberinto parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Juego libre rítmico (2 min). Rotan cada estación, enfatizando autonomía temporal.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el cierre del bloque de ritmo, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos autónomos (7 min). En círculo, respiran profundamente (inhalar 5 seg anticipando cadencia, exhalar 5 seg) mientras estiran (e.g., movimientos rítmicos libres). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre temporal. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre del bloque (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo evolucionó tu ritmo en estas 4 sesiones?" y "¿Qué integrarás en la próxima capacidad?" (Registro en libreta del facilitador; 3-4 respuestas voluntarias, evaluando progreso cualitativo). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Cierre fantástico del bloque rítmico – ¡listos para lo siguiente!") • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, resumen de fase intermedia parcial y recordatorio de evaluación intermedia (e.g., post-test parcial) y sesión 13 (45 min, introduciendo diferenciación kinestésica).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Lista de cotejo rítmica consolidada
- Cronómetro o reloj.
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°13

Introducir y reforzar la capacidad de reacción mediante actividades lúdicas de fútbol

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza respuestas básicas a estímulos (e.g., visuales o auditivos) con toques de balón manteniendo equilibrio y orientación.	Mantiene el equilibrio en respuestas reactivas con desviación mínima y al menos 70% de ajustes exitosos a estímulos	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para explorar reacciones, alternando roles en pases impredecibles con soporte mutuo. Participa en actividades grupales con estabilidad reactiva, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas con al menos 65% de fluidez en reacciones observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas reactivas y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre introducción a la reacción. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 12 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en sincronización consolidada).	14 balones de fútbol. 25 conos (para delimitar zonas reactivas de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones reactivas). - Silbato (para estímulos auditivos simples). - Tarjetas de colores (para estímulos visuales).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la respuesta reactiva básica, preparando para movimientos rápidos sin sobrecarga. Actividad 1: Respuesta estática a estímulos auditivos (4 min). Las estudiantes en círculo (delimitado con conos), responden a silbato (e.g., corto: salta en lugar; largo: gira), manteniendo equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo reacción, repetir estímulo. Actividad 2: Estiramientos reactivos con parejas (6 min). En parejas (14 parejas), una muestra tarjeta de color (verde: estira brazos adelante; rojo: estira lateral), la otra responde con movimiento sincronizado. Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque reactivo).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar reacción mediante ejercicios de fútbol con restricciones que exijan respuestas rápidas a estímulos, integrando equilibrio/orientación/ritmo. • Actividad 1: Reacción individual a estímulos en controles (8 min). Cada estudiante en zona personal (3x3 m delimitada con conos), realiza "controles reactivos": Facilitador muestra tarjeta o silba, y responde (e.g., verde: toca balón 5 veces; rojo: para y equilibra). Mantener orientación. Variante: Estímulos más lentos para principiantes. • Actividad 2: Reacción en parejas con pases impredecibles (10 min). En parejas (distancia 3 m, marcada con aros), pases rodados reactivos: Una muestra tarjeta antes de pasar (e.g., verde: recibe y devuelve rápido; rojo: recibe y para), receptora responde manteniendo equilibrio y ritmo. Progresión: Añadir silbato auditivo. Restricción: Zona limitada para precisión reactiva. Variante inclusiva: Estímulos verbales iniciales. • Actividad 3: Juego reducido reactivo-grupal (12 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 8x10 m (delimitadas con líneas de respuesta). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar respondiendo a estímulo grupal (e.g., silbato: cambia dirección rápida), incorporando equilibrio y orientación (máx. 2 toques). Rotación cada 3 min. Restricción: Respuesta obligatoria a tarjeta/silbato post-pase. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la reacción introducida, consolidando el inicio del bloque. • Actividad 1: Respiración reactiva en círculo (3 min). Sentadas en círculo, responden a silbato suave (e.g., inhala rápido, exhala lento), mientras estiran. El facilitador resume respuestas. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo sentiste tus respuestas a los estímulos?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Buen inicio en reacciones rápidas hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, profundizando reacción).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo reactiva
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de respuestas, 5-10 seg por estímulo).

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°14

Refuerzo con señales variables

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza respuestas a estímulos variables (e.g., visuales/auditivos impredecibles) con toques de balón manteniendo equilibrio y orientación en movimiento.	Mantiene el equilibrio en respuestas reactivas variables con desviación mínima y al menos 80% de ajustes exitosos a estímulos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar reacciones adaptativas, alternando roles en pases dinámicos con ajustes mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad reactiva variable, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas/grupos con al menos 70% de fluidez en reacciones adaptativas observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas reactivas variables y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre refuerzo de reacción variable. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 13 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en respuestas básicas).	14 balones de fútbol. 30 conos (para delimitar zonas reactivas de 5x5 m y circuitos). 12 aros (para paradas y transiciones reactivas variables). - Silbato (para estímulos auditivos variables). - Tarjetas de colores múltiples (para estímulos visuales).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar la respuesta reactiva con progresión variable, preparando para intensidad mayor sin sobrecarga. Actividad 1: Respuesta dinámica a estímulos en circuito (6 min). Las estudiantes forman un circuito perimetral (delimitado con conos, ~25 m), responden a tarjetas/silbato variable (e.g., verde: avanza rápido; rojo: para y equilibra), manteniendo orientación. Variante inclusiva: Para bajo reacción, estímulos repetidos. Actividad 2: Estiramientos reactivos dinámicos con parejas (6 min). En parejas (14 parejas), una muestra tarjeta variable (e.g., amarillo: cambia dirección en estiramientos), la otra responde con movimiento (desplazamiento corto 2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque reactivo variable).	18

	• Actividad 3: Transición con controles libres reactivos (6 min). Individual: Controles de balón en el lugar respondiendo a silbato impredecible (e.g., corto: toca rápido; largo: equilibra), incorporando orientación en pasos cortos.	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar la reacción mediante ejercicios integrados de futsal con restricciones que exijan respuestas rápidas a estímulos variables, integrando equilibrio/orientación/ritmo. • Actividad 1: Reacción individual en controles variables (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (4x4 m con líneas de respuesta), realiza "controles reactivos variables": Facilitador muestra tarjeta/silba impredecible, y responde (e.g., amarillo: cambia pie de toque 6 veces rápido), manteniendo equilibrio. Progresión: Añadir desplazamiento orientado (2 m). Variante: Estímulos guiados para principiantes. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Reacción en parejas con pases dinámicos (15 min). En parejas (distancia variable 3-5 m, marcada con aros/conos), pases rodados en movimiento: Ambas responden a estímulo compartido (e.g., silbato: recibe y devuelve acelerado; tarjeta roja: para y reorienta), receptora adapta con ritmo y equilibrio. Progresión: Estímulos múltiples (visual/auditivo). Restricción: Zona irregular para ajustes reactivos. Variante inclusiva: Estímulos verbales iniciales. Pausa hidratación a los 7 min. • Actividad 3: Juego reducido reactivo en grupos pequeños (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 10x12 m (delimitadas con zonas de estímulos variable). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar respondiendo a estímulo grupal impredecible (e.g., tarjeta: cambia dirección rápida), incorporando equilibrio (máx. 2 toques) y orientación. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Respuesta obligatoria a estímulo post-pase. (Diferente: 2v2 variable vs. 2v2 simple de Sesión 13; introduce decisiones reactivas). Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Circuito integrado grupal reactivo (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Controles variables (5 min); 2: Pases dinámicos parejas (5 min); 3: Mini-juego 2v2 (3 min); 4: Respuestas libres a estímulos (2 min). Rotan cada estación, enfatizando flujo reactivo.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre la reacción consolidada, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos reactivos (7 min). En círculo, responden a silbato variable suave (e.g., inhala rápido a verde, exhala lento a rojo) mientras estiran (e.g., movimientos adaptados). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre reactivo. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo manejaste los estímulos variables en el juego?" y "¿Qué rol jugó el ritmo?" (Registro en libreta del facilitador; 2-3 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Progreso sólido en respuestas rápidas hoy!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, recordatorio de descanso semanal y sesión 15 (45 min, profundizando reacción con más integración).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo reactiva variable
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de respuestas variables, 5-10 seg por estímulo).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°15

Consolidar la capacidad de reacción mediante actividades dinámicas de fútbol

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza respuestas selectivas a estímulos (e.g., visuales/auditivos variables) con toques de balón manteniendo equilibrio y orientación en patrones.	Mantiene el equilibrio en respuestas reactivas selectivas con desviación mínima y al menos 85% de ajustes exitosos a estímulos	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar reacciones intermedias, alternando roles en pases adaptados con ajustes mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad reactiva selectiva, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Completa al menos 85% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo respuesta reactiva intermedia.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para patrones reactivos intermedios y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre aplicación intermedia de reacción selectiva. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 14.	14 balones de fútbol. 25 conos (para delimitar patrones reactivos de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones reactivas selectivas). - Silbato (para estímulos auditivos variables). - Tarjetas de colores múltiples (para estímulos visuales).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la respuesta reactiva intermedia, preparando para selección de acciones sin sobrecarga. Actividad 1: Respuesta en patrones a estímulos (4 min). Las estudiantes en patrón simple de conos (e.g., línea con secciones: para/avanza marcada por cinta), responden a tarjeta/silbato eligiendo acción (e.g., verde: avanza rápido; rojo: para y equilibra), manteniendo orientación. Variante inclusiva: Para bajo reacción, opciones limitadas con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con selección reactiva (6 min). En parejas (14 parejas), una muestra tarjeta variable (e.g., amarillo: selecciona estiramientos laterales), la otra responde con movimiento (paso sincronizado). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque electivo reactivo).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar reacción mediante ejercicios de fútbol con restricciones que exijan selección de respuestas a estímulos y variación, integrando equilibrio/orientación/ritmo. • Actividad 1: Reacción individual en patrones seleccionados (8 min). Cada estudiante en zona personal (4x4 m con patrones de cinta: secciones para/cambia), realiza "patrón respondedor": Estímulo impredecible (tarjeta/silbato), y selecciona acción (e.g., amarillo: cambia dirección y toca 8 veces), manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Elección autónoma a mitad. Variante: Tarjetas de opciones para principiantes. • Actividad 2: Reacción en parejas con pases adaptados (10 min). En parejas (distancia 4 m, con patrones compartidos de 2-3 secciones reactivas), una indica estímulo (e.g., "rojo: selecciona para y reorienta"), la receptora elige respuesta para control/devolución (adaptando a cambio de dirección). Ritmo: 7 respuestas/min, progresando a 9 con elección mutua. Restricción: Patrones con curvas para ajustes reactivos y espaciales. Variante inclusiva: Señales visuales con tarjetas. • Actividad 3: Juego reducido con reacción grupal electiva (12 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 9x11 m (delimitadas con patrones reactivos variables). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar seleccionando respuesta grupal a estímulo (e.g., "elige cambia para espacio abierto"), incorporando equilibrio (máx. 3 toques) y orientación. Rotación cada 3 min. Restricción: Respuesta electiva obligatoria post-estímulo. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la reacción aplicada, consolidando el refuerzo intermedio. • Actividad 1: Respiración reactiva en círculo (3 min). Sentadas en círculo, responden a silbato suave seleccionando cadencia propia (e.g., rápido para inhalar a verde), mientras palmotean patrón. El facilitador resume selecciones. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo elegiste tus respuestas en el juego?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Excelente selección reactiva hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, cierre de reacción).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo reactiva intermedia
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de respuestas selectivas, 5-10 seg por estímulo).

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°16

Consolidar la capacidad de reacción enfatizando respuestas rápidas autónomas en escenarios complejos

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza respuestas autónomas a estímulos complejos (e.g., visuales/auditivos impredecibles) con toques de balón manteniendo equilibrio y orientación en laberintos.	Mantiene el equilibrio en respuestas reactivas autónomas con desviación mínima y al menos 90% de ajustes exitosos a estímulos complejos	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar reacciones consolidadas, alternando roles en pases anticipados con ajustes mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad reactiva autónoma.	Completa al menos 90% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo respuesta reactiva consolidada	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos reactivos complejos y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre cierre de reacción.	14 balones de futsal. 35 conos (para delimitar laberintos complejos y zonas de 6x6 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones reactivas autónomas). - Tarjetas de colores múltiples (para estímulos visuales avanzados).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la respuesta reactiva avanzada con integración autónoma, preparando para complejidad sin sobrecarga. Actividad 1: Respuesta autónoma en laberinto (6 min). Las estudiantes en laberinto básico de conos (e.g., cruces con secciones variables: para/cambia), anticipan y responden a estímulo impredecible (tarjeta/silbato), eligiendo acción (70-90 bpm ritmo), manteniendo equilibrio y orientación. Variante inclusiva: Para bajo reacción, ofrecer 2 opciones con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con anticipación reactiva (6 min). En parejas (14 parejas), una anticipa y describe estímulo (e.g., "azul: dobla y estira lateral"), la otra responde con movimiento dinámico (desplazamiento corto 2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque anticipado reactivo).	18

	• Actividad 3: Transición con controles libres variables (6 min). Individual: Controles de balón en zona (4x4 m) anticipando estímulo propio (e.g., alternar respuestas a 80-100 bpm), incorporando equilibrio y orientación en desplazamientos. (Prepara principal; diferente: Variaciones autónomas vs. guiadas de previas).	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Consolidar reacción mediante ejercicios integrados de fútbol con restricciones que exijan anticipación y autonomía en respuestas a estímulos/variación, integrando equilibrio/orientación/ritmo. • Actividad 1: Reacción individual con anticipación de patrones (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (5x5 m con laberinto de patrones múltiples), realiza "patrón anticipador reactivo": Anticipar estímulo impredecible (tarjeta/silbato) y seleccionar respuesta compleja (e.g., "azul: dobla y toca 10 veces rápido"), manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Cambios autónomos a mitad. Variante: Mapa visual para apoyo. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Reacción en parejas con pases anticipados (15 min). En parejas (distancia 5-7 m, con laberinto compartido de 3-4 secciones reactivas), pases rodados autónomos: Ambas anticipan estímulo mutuo (e.g., "elige y pasa con cambio de dirección"). Respuesta: 9/min, progresando a 11 con decisiones compartidas. Restricción: Intersecciones para ajustes reactivos complejos. Variante inclusiva: Comunicación verbal inicial. Pausa hidratación a los 7 min. • Actividad 3: Juego reducido con reacción grupal avanzada (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 12x15 m (delimitadas con laberinto reactivo complejo). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar anticipando estímulo grupal (e.g., "elige respuesta colectiva para espacio"), incorporando equilibrio (máx. 2 toques) y orientación. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Respuesta anticipada obligatoria post-estímulo. Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Circuito integrado grupal autónomo (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Patrones anticipados (5 min); 2: Pases laberinto parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Juego libre reactivo (2 min). Rotan cada estación, enfatizando autonomía reactiva. Pausa hidratación final.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el cierre del bloque de reacción, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos autónomos (7 min). En círculo, responden profundamente (inhalar 5 seg anticipando estímulo, exhalar 5 seg) mientras estiran (e.g., movimientos reactivos libres). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre reactivo. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre del bloque (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo evolucionó tu reacción en estas 4 sesiones?" y "¿Qué integrarás en la próxima fase?" (Registro en libreta del facilitador; 3-4 respuestas voluntarias, evaluando progreso cualitativo). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Cierre fantástico del bloque reactivo – ¡listas para lo siguiente!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, resumen de fase intermedia completa y recordatorio de evaluación intermedia (e.g., post-test parcial) y sesión 17 (45 min, introduciendo siguiente capacidad coordinativa, como diferenciación kinestésica).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Programación curricular del nivel.
- Lista de cotejo reactiva consolidada.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de respuestas autónomas, 5-10 seg por estímulo).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°17

Introducir y reforzar la capacidad de diferenciación kinestésica mediante actividades lúdicas de futsal

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques de balón con percepción sensorial básica (e.g., fuerza suave/fuerte) manteniendo equilibrio y orientación.	Mantiene el equilibrio en toques kinestésicos con desviación sensorial mínima y al menos 70% de ajustes perceptivos exitosos	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas para explorar diferenciación kinestésica, alternando roles en pases sensoriales con soporte mutuo. Participa en actividades grupales con estabilidad sensorial, integrando elementos lúdicos de futsal en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas con al menos 65% de fluidez en exploración sensorial observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas kinestésicas y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre introducción a la diferenciación kinestésica. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 16 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en respuestas reactivas).	14 balones de futsal. 25 conos (para delimitar zonas kinestésicas de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones sensoriales). - Silbato (para señales de intensidad sensorial). - Tarjetas de niveles kinestésicos (e.g., bajo/medio/alto para fuerza/amplitud).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la percepción kinestésica básica, preparando para ajustes sensoriales sin sobrecarga. Actividad 1: Movimientos estáticos con variación de amplitud (4 min). Las estudiantes en círculo (delimitado con conos), realizan pasos en lugar con tarjetas sensoriales (e.g., "corto": amplitud pequeña; "amplio": amplitud grande), manteniendo equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo diferenciación, repetir indicación. Actividad 2: Estiramientos kinestésicos con parejas (6 min). En parejas (14 parejas), una indica variación (e.g., "suave": estira con fuerza ligera; "fuerte": con tensión moderada), la otra percibe y ajusta movimiento (desplazamiento corto 1 m). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque suave/fuerte).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar diferenciación kinestésica mediante ejercicios de fútbol con restricciones que exijan percepción y ajuste de variaciones sensoriales, integrando equilibrio/orientación/ritmo/reacción. • Actividad 1: Diferenciación individual en controles sensoriales (8 min). Cada estudiante en zona personal (3x3 m delimitada con líneas de amplitud), realiza "controles kinestésicos": Tarjeta indica variación (e.g., "suave": toque ligero 5 veces; "fuerte": toque con más fuerza), percibiendo y ajustando amplitud/velocidad, manteniendo equilibrio. Variante: Indicaciones más lentas para principiantes. • Actividad 2: Diferenciación en parejas con pases variables (10 min). En parejas (distancia 3 m, marcada con aros), pases rodados kinestésicos: Una indica variación (e.g., "amplio": pase con amplitud grande; "corto": con precisión pequeña), receptora percibe fuerza/velocidad y ajusta devolución con orientación. Progresión: Añadir "suave/fuerte". Restricción: Zona limitada para precisión sensorial. Variante inclusiva: Indicaciones verbales iniciales. • Actividad 3: Juego reducido kinestésico-grupal (12 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 8x10 m (delimitadas con líneas de variación). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar ajustando variación grupal (e.g., tarjeta: "fuerte para avance"), incorporando equilibrio y ritmo (máx. 2 toques). Rotación cada 3 min. Restricción: Ajuste sensorial obligatorio post-pase. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la diferenciación introducida, consolidando el inicio del bloque. • Actividad 1: Respiración kinestésica en círculo (3 min). Sentadas en círculo, perciben y ajustan respiración (e.g., "suave": inhalación ligera; "amplia": profunda), mientras estiran. El facilitador resume percepciones. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo percibiste las variaciones de fuerza en los toques?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Buen inicio en percepciones kinestésicas hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, profundizando diferenciación).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo kinestésica
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques sensoriales, 10-15 seg por repetición).

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°18

Consolidar la capacidad de diferenciación kinestésica mediante actividades dinámicas de futsal

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos con percepción sensorial variable (e.g., fuerza/amplitud media-alta) manteniendo equilibrio y orientación en movimiento.	Mantiene el equilibrio en toques kinestésicos variables con desviación sensorial mínima y al menos 80% de ajustes perceptivos exitosos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar diferenciación kinestésica, alternando roles en pases dinámicos con ajustes sensoriales mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad sensorial variable, integrando elementos lúdicos de futsal en movimientos controlados.	Completa al menos 80% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo percepción kinestésica variable.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas kinestésicas variables y parejas/grupos - Preparar material teórico breve sobre refuerzo de diferenciación kinestésica variable. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 17 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en percepción sensorial básica).	14 balones de futsal. 30 conos (para delimitar zonas kinestésicas de 5x5 m y circuitos). 12 aros (para paradas y transiciones sensoriales variables). - Silbato (para señales de intensidad sensorial variable). - Tarjetas de niveles kinestésicos múltiples.

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar la percepción kinestésica con progresión variable, preparando para intensidad mayor sin sobrecarga. Actividad 1: Percepción dinámica en circuito (6 min). Las estudiantes forman un circuito perimetral (delimitado con conos, ~25 m), perciben y ajustan niveles variables (e.g., tarjeta bajo: avance suave; alto: amplio con fuerza), manteniendo orientación y equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo diferenciación, niveles repetidos. Actividad 2: Estiramientos kinestésicos dinámicos con parejas (6 min). En parejas (14 parejas), una muestra tarjeta variable (e.g., medio: combina amplitud y velocidad en estiramientos), la otra percibe y ejecuta con movimiento (desplazamiento corto 2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque kinestésico variable).	18

	• Actividad 3: Transición con toques libres kinestésicos (6 min). Individual: Toques de balón en el lugar percibiendo variaciones propias (e.g., alternar fuerza media-alta), incorporando orientación en pasos cortos.	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar la diferenciación kinestésica mediante ejercicios integrados de fútbol con restricciones que exijan percepción y ajuste a variaciones sensoriales, integrando equilibrio/orientación/ritmo/reacción. • Actividad 1: Diferenciación individual en toques variables (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (4x4 m con líneas de amplitud), realiza "toques kinestésicos variables": Percibir tarjeta/silbato impredecible y ajustar (e.g., alto: toque fuerte con amplitud 6 veces), manteniendo equilibrio. Progresión: Añadir velocidad orientada (2 m). Variante: Niveles guiados para principiantes. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Diferenciación en parejas con pases dinámicos (15 min). En parejas (distancia variable 3-5 m, marcada con aros/conos), pases rodados en movimiento: Ambas perciben y ajustan a nivel compartido (e.g., silbato: recibe con fuerza media y devuelve amplio), receptora adapta con ritmo y reacción. Progresión: Combinaciones múltiples (fuerza + velocidad). Restricción: Zona irregular para precisión sensorial. Variante inclusiva: Indicaciones verbales iniciales. • Actividad 3: Juego reducido kinestésico en grupos pequeños (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 10x12 m (delimitadas con zonas de percepción variable). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar ajustando percepción grupal impredecible (e.g., tarjeta: usa amplitud alta para espacio), incorporando equilibrio (máx. 2 toques) y orientación. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Ajuste kinestésico obligatorio post-pase. Pausa hidratación a los 9 min. • Actividad 4: Circuito integrado grupal kinestésico (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Toques variables (5 min); 2: Pases dinámicos parejas (5 min); 3: Mini-juego 2v2 (3 min); 4: Percepciones libres (2 min). Rotan cada estación, enfatizando flujo sensorial.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre la diferenciación kinestésica consolidada, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos kinestésicos (7 min). En círculo, perciben y ajustan amplitud variable suave (e.g., inhala bajo a tarjeta, exhala alto) mientras estiran (e.g., movimientos adaptados). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre sensorial. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo manejaste las variaciones complejas en el juego?" y "¿Qué rol jugó la reacción?" (Registro en libreta del facilitador; 2-3 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Progreso sólido en percepciones kinestésicas hoy!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, recordatorio de descanso semanal y sesión 19 (45 min, profundizando diferenciación con más integración).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo kinestésica variable
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques sensoriales variables, 15-20 seg por repetición).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°19

Reforzar la capacidad de diferenciación kinestésica enfatizando percepción y ajuste de sensaciones corporales en escenarios variables

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos con selección sensorial intermedia (e.g., fuerza/amplitud variable en patrones) manteniendo equilibrio y orientación.	Mantiene el equilibrio en toques kinestésicos selectivos con desviación sensorial mínima y al menos 85% de ajustes perceptivos exitosos	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar diferenciación kinestésica, alternando roles en pases adaptados con ajustes sensoriales mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad sensorial selectiva, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas/grupos con al menos 75% de fluidez en exploración sensorial selectiva observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para patrones kinestésicos intermedios y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre aplicación intermedia de diferenciación kinestésica selectiva. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 18 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en percepción sensorial variable).	14 balones de fútbol. 25 conos (para delimitar patrones kinestésicos de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones sensoriales selectivas). - Silbato (para señales de intensidad sensorial selectiva). - Tarjetas de niveles kinestésicos múltiples.

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la percepción kinestésica intermedia, preparando para selección de acciones sin sobrecarga. Actividad 1: Percepción en patrones a señales (4 min). Las estudiantes en patrón simple de conos (e.g., línea con secciones: suave/ampio marcada por cinta), perciben y ajustan a tarjeta/silbato eligiendo nivel (e.g., medio: avance con fuerza moderada), manteniendo orientación y equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo diferenciación, opciones limitadas con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con selección kinestésica (6 min). En parejas (14 parejas), una muestra tarjeta variable (e.g., alto: selecciona estiramientos amplios con velocidad), la otra percibe y ejecuta con movimiento (paso sincronizado). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque electivo sensorial).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar diferenciación kinestésica mediante ejercicios de futsal con restricciones que exijan selección de percepciones a variaciones sensoriales, integrando equilibrio/orientación/ritmo/reacción. • Actividad 1: Diferenciación individual en patrones seleccionados (8 min). Cada estudiante en zona personal (4x4 m con patrones de cinta: secciones suave/cambia), realiza "patrón perceptor": Señal impredecible (tarjeta/silbato), y selecciona ajuste kinestésico (e.g., medio: cambia amplitud y toca 8 veces), manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Elección autónoma a mitad. Variante: Tarjetas de opciones para principiantes. • Actividad 2: Diferenciación en parejas con pases adaptados (10 min). En parejas (distancia 4 m, con patrones compartidos de 2-3 secciones kinestésicas), una indica señal (e.g., "alto: selecciona amplio y reorienta"), la receptora elige percepción para control/devolución (adaptando a cambio de fuerza). Ritmo: 7 ajustes/min, progresando a 9 con elección mutua. Restricción: Patrones con curvas para ajustes sensoriales y espaciales. Variante inclusiva: Señales visuales con tarjetas. • Actividad 3: Juego reducido con diferenciación grupal electiva (12 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 9x11 m (delimitadas con patrones kinestésicos variables). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar seleccionando percepción grupal a señal (e.g., "elige fuerza media para espacio abierto"), incorporando equilibrio (máx. 3 toques) y orientación. Rotación cada 3 min. Restricción: Ajuste electivo obligatorio post-señal. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la diferenciación kinestésica aplicada, consolidando el refuerzo intermedio. • Actividad 1: Respiración kinestésica en círculo (3 min). Sentadas en círculo, perciben y seleccionan amplitud propia (e.g., bajo para inhalar a tarjeta), mientras palmotean patrón sensorial. El facilitador resume selecciones. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo elegiste tus percepciones en el juego?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Excelente selección kinestésica hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, cierre de diferenciación).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo kinestésica intermedia
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques sensoriales selectivos, 15-20 seg por repetición).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°20

Consolidar la capacidad de diferenciación kinestésica enfatizando percepción y ajuste autónomo de sensaciones corporales

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos autónomos con percepción sensorial compleja (e.g., combinaciones de fuerza/amplitud/velocidad en laberintos) manteniendo equilibrio y orientación.	Mantiene el equilibrio en toques kinestésicos autónomos con desviación sensorial mínima y al menos 90% de ajustes perceptivos exitosos.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar diferenciación kinestésica consolidada, alternando roles en pases anticipados con ajustes sensoriales mutuos. Participa en juegos reducidos con estabilidad sensorial autónoma, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos complejos.	Completa al menos 90% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo percepción kinestésica consolidada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos kinestésicos complejos y zonas de parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre cierre de diferenciación kinestésica. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 19.	14 balones de fútbol. 35 conos (para delimitar laberintos y zonas de 6x6 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones sensoriales autónomas). - Silbato (para señales de intensidad sensorial compleja). - Tarjetas de niveles kinestésicos múltiples.

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematización Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la percepción kinestésica avanzada con integración autónoma, preparando para complejidad sin sobrecarga. Actividad 1: Percepción autónoma en laberinto (6 min). Las estudiantes en laberinto básico de conos (e.g., cruces con secciones variables: suave/ampio), anticipan y ajustan a señal impredecible (tarjeta/silbato), eligiendo combinación (70-90 bpm ritmo), manteniendo equilibrio y orientación. Variante inclusiva: Para bajo diferenciación, ofrecer 2 opciones con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con anticipación kinestésica (6 min). En parejas (14 parejas), una anticipa y describe señal (e.g., "alto: combina amplitud y velocidad en estiramientos"), la otra percibe y ejecuta con movimiento dinámico (desplazamiento corto 2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque anticipado sensorial). Actividad 3: Transición con toques libres variables (6 min). Individual: Toques de balón	18

	en zona (4x4 m) anticipando percepción propia (e.g., alternar combinaciones a 80-100 bpm), incorporando equilibrio y orientación en desplazamientos.	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Consolidar diferenciación kinestésica mediante ejercicios integrados de fútbol con restricciones que exijan anticipación y autonomía en percepciones a variaciones/combinaciones, integrando equilibrio/orientación/ritmo/reacción. • Actividad 1: Diferenciación individual con anticipación de patrones (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (5x5 m con laberinto de patrones múltiples), realiza "patrón anticipador kinestésico": Anticipar señal impredecible (tarjeta/silbato) y seleccionar ajuste complejo (e.g., "medio: combina fuerza y amplitud para 10 toques"), manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Cambios autónomos a mitad. Variante: Mapa visual para apoyo. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Diferenciación en parejas con pases anticipados (15 min). En parejas (distancia 5-7 m, con laberinto compartido de 3-4 secciones kinestésicas), pases rodados autónomos: Ambas anticipan señal mutua (e.g., "elige y pasa con combinación de velocidad y fuerza"). Ajuste: 9/min, progresando a 11 con decisiones compartidas. Restricción: Intersecciones para ajustes sensoriales complejos. Variante inclusiva: Comunicación verbal inicial. Pausa hidratación a los 7 min. • Actividad 3: Juego reducido con diferenciación grupal avanzada (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 12x15 m (delimitadas con laberinto kinestésico complejo). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar anticipando señal grupal (e.g., "elige percepción colectiva para espacio"), incorporando equilibrio (máx. 2 toques) y orientación. Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Ajuste anticipado obligatorio post-señal. Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Circuito integrado grupal autónomo (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Patrones anticipados (5 min); 2: Pases laberinto parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Juego libre kinestésico (2 min). Rotan cada estación, enfatizando autonomía sensorial. Pausa hidratación final.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el cierre del bloque de diferenciación kinestésica, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos autónomos (7 min). En círculo, perciben profundamente (inhalar 5 seg anticipando señal, exhalar 5 seg) mientras estiran (e.g., movimientos kinestésicos libres). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre sensorial. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Reflexión grupal y cierre del bloque (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo evolucionó tu percepción kinestésica en estas 4 sesiones?" y "¿Qué integrarás en la próxima fase?" (Registro en libreta del facilitador; 3-4 respuestas voluntarias, evaluando progreso cualitativo). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Cierre fantástico del bloque kinestésico – ¡listas para lo siguiente!") • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, resumen de fase intermedia completa y recordatorio de evaluación intermedia (e.g., post-test parcial) y sesión 21 (45 min, introduciendo siguiente capacidad coordinativa, como anticipación o cierre de fase).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo kinestésica consolidada.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques sensoriales autónomos, 20-25 seg por repetición).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°21

Introducir la integración de todas las capacidades coordinativas

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques de balón con combinación básica de capacidades (e.g., equilibrio + ritmo) manteniendo orientación y estabilidad.	Mantiene la fluidez en combinaciones básicas de capacidades con desviación mínima y al menos 70% de integraciones exitosas.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para explorar integración coordinativa, alternando roles en pases holísticos con soporte mutuo. Participa en actividades grupales con fluidez integrada, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas/grupos con al menos 65% de fluidez en exploración integrada observada.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas integradas y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre introducción a la integración coordinativa. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 20.	14 balones de fútbol. 25 conos (para delimitar zonas integradas de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones holísticas). - Silbato (para señales de combinación de capacidades). - Tarjetas de integración (e.g., combinaciones básicas: "equilibrio + ritmo").

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la integración básica de capacidades, preparando para aplicación holística sin sobrecarga. Actividad 1: Movimientos integrados estáticos (4 min). Las estudiantes en círculo (delimitado con conos), realizan toques en el lugar combinando capacidades (e.g., tarjeta: equilibrio + ritmo suave), manteniendo orientación. Variante inclusiva: Para bajo integración, desglosar en pasos. Actividad 2: Estiramientos integrados con parejas (6 min). En parejas (14 parejas), una indica combinación (e.g., diferenciación + orientación: estira amplio y gira), la otra ejecuta con movimiento sincronizado. Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque rítmico reactivo).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar integración coordinativa mediante ejercicios de futsal con restricciones que exijan combinación de capacidades, promoviendo fluidez holística. • Actividad 1: Integración individual en toques combinados (8 min). Cada estudiante en zona personal (3x3 m delimitada con conos), realiza "toques integrados": Percibir tarjeta de combinación (e.g., reacción + diferenciación: responde rápido con fuerza variable 5 veces), manteniendo equilibrio y orientación. Variante: Combinaciones más simples para principiantes. • Actividad 2: Integración en parejas con pases combinados (10 min). En parejas (distancia 3 m, marcada con aros), pases rodados integrados: Una indica combinación (e.g., ritmo + reacción: pase sincronizado y devuelve impredecible), receptora ajusta con equilibrio y diferenciación. Progresión: Añadir orientación espacial. Restricción: Zona limitada para precisión integrada. Variante inclusiva: Indicaciones verbales iniciales. • Actividad 3: Juego reducido integrado-grupal (12 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 8x10 m (delimitadas con líneas orientadas). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar aplicando combinación grupal (e.g., tarjeta: usa ritmo + diferenciación para espacio), incorporando equilibrio y reacción (máx. 2 toques). Rotación cada 3 min. Restricción: Combinación obligatoria post-pase. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la integración introducida, consolidando el inicio del cierre. • Actividad 1: Respiración integrada en círculo (3 min). Sentadas en círculo, perciben y ajustan combinación (e.g., ritmo bajo + equilibrio: inhala sincronizado), mientras estiran. El facilitador resume integraciones. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo se combinaron las capacidades en tus movimientos?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Buen inicio en la integración holística hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, profundizando integración).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Programación curricular del nivel.
- Lista de cotejo integrada.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques integrados, 10-15 seg por repetición).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°22

Consolidar la integración de todas las capacidades coordinativas promoviendo la aplicación fluida y autónoma

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos con combinación variable de capacidades (e.g., equilibrio + reacción + ritmo) manteniendo orientación y estabilidad en movimiento.	Mantiene la fluidez en combinaciones variables de capacidades con desviación mínima y al menos 80% de integraciones exitosas	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar integración coordinativa, alternando roles en pases dinámicos con ajustes holísticos mutuos. Participa en juegos reducidos con fluidez integrada variable, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Demuestra colaboración en parejas/grupos con al menos 70% de fluidez en exploración integrada variable observada. Completa al menos 80% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo integración coordinativa variable.	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para zonas integradas variables y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre refuerzo de integración coordinativa variable. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 21 (observación informal de adherencia y adaptaciones para heterogeneidad en integración básica).	14 balones de fútbol. 30 conos (para delimitar zonas integradas de 5x5 m y circuitos). 12 aros (para paradas y transiciones holísticas variables). - Silbato (para señales de combinación de capacidades variable). - Tarjetas de integración múltiples (e.g., combinaciones complejas: "equilibrio + reacción + diferenciación").

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar y reforzar la integración coordinativa con progresión variable, preparando para intensidad mayor sin sobrecarga. Actividad 1: Integración dinámica en circuito (6 min). Las estudiantes forman un circuito perimetral (delimitado con conos, ~25 m), perciben y ajustan combinaciones variables (e.g., tarjeta: ritmo + reacción suave), manteniendo orientación y equilibrio. Variante inclusiva: Para bajo integración, combinaciones repetidas. Actividad 2: Estiramientos integrados dinámicos con parejas (6 min). En parejas (14	18

	parejas), una muestra tarjeta variable (e.g., compleja: combina orientación + diferenciación en estiramientos), la otra ejecuta con movimiento (desplazamiento corto 2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque rítmico reactivo variable). • Actividad 3: Transición con toques libres integrados (6 min). Individual: Toques de balón en el lugar percibiendo variaciones propias (e.g., alternar equilibrio + reacción), incorporando orientación en pasos cortos.	
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Potenciar la integración coordinativa mediante ejercicios integrados de futsal con restricciones que exijan combinación y ajuste a variaciones holísticas, promoviendo fluidez. • Actividad 1: Integración individual en toques variables (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (4x4 m con líneas orientadas), realiza "toques integrados variables": Percibir tarjeta/silbato impredecible y ajustar combinación (e.g., ritmo + diferenciación: sincroniza con fuerza variable 6 veces), manteniendo equilibrio. Progresión: Añadir reacción orientada (2 m). Variante: Combinaciones guiadas para principiantes. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Integración en parejas con pases dinámicos (15 min). En parejas (distancia variable 3-5 m, marcada con aros/conos), pases rodados en movimiento: Ambas perciben y ajustan a combinación compartida (e.g., silbato: recibe con equilibrio + reacción y devuelve con ritmo), receptora adapta con diferenciación. Progresión: Combinaciones múltiples (incluyendo anticipación). Restricción: Zona irregular para precisión integrada. Variante inclusiva: Indicaciones verbales iniciales. • Actividad 3: Juego reducido integrado en grupos pequeños (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 10x12 m (delimitadas con zonas de integración variable). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar ajustando combinación grupal impredecible (e.g., tarjeta: usa orientación + reacción para espacio), incorporando equilibrio y diferenciación (máx. 2 toques). Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Combinación obligatoria post-pase. Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Circuito integrado grupal (15 min). Todo el grupo en circuito grande (cancha dividida en 4 estaciones rotativas): Estación 1: Toques variables (5 min); 2: Pases dinámicos parejas (5 min); 3: Mini-juego 3v3 (3 min); 4: Integraciones libres (2 min). Rotan cada estación, enfatizando flujo holístico.	60
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre la integración coordinativa consolidada, consolidando el aprendizaje. • Actividad 1: Respiración y estiramientos integrados (7 min). En círculo, perciben y ajustan combinación variable suave (e.g., inhala con ritmo + equilibrio a tarjeta, exhala con orientación) mientras estiran (e.g., movimientos adaptados). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre holístico. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre (5 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo manejaste las variaciones complejas en el juego?" y "¿Qué rol jugó cada capacidad?" (Registro en libreta del facilitador; 2-3 respuestas voluntarias). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Progreso sólido en la integración hoy!"). • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, recordatorio de descanso semanal y sesión 23 (45 min, profundizando integración con más autonomía).	12

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica.
- Programación curricular del nivel.
- Lista de cotejo integrada variable.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques integrados variables, 15-20 seg por repetición).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°23

Reforzar la integración de todas las capacidades coordinativas enfatizando selección y aplicación autónoma

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonso Romani Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos con selección intermedia de combinaciones holísticas (e.g., equilibrio + ritmo + reacción) manteniendo orientación y estabilidad en patrones.	Mantiene la fluidez en combinaciones selectivas de capacidades con desviación mínima y al menos 85% de integraciones exitosas	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en parejas y grupos para aplicar integración coordinativa, alternando roles en pases adaptados con ajustes holísticos mutuos. Participa en juegos reducidos con fluidez integrada selectiva, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos controlados.	Completa al menos 85% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo integración coordinativa intermedia	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para patrones integrados intermedios y parejas/grupos. - Preparar material teórico breve sobre aplicación intermedia de integración coordinativa selectiva. - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 22.	14 balones de fútbol. 25 conos (para delimitar patrones integrados de 4x4 m). 10 aros (para paradas y transiciones holísticas selectivas). - Silbato (para señales de combinación de capacidades selectiva).

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematicación Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la integración coordinativa intermedia, preparando para selección de combinaciones sin sobrecarga. Actividad 1: Integración en patrones a señales (4 min). Las estudiantes en patrón simple de conos (e.g., línea con secciones: ritmo/equilibrio marcada por cinta), perciben y ajustan a tarjeta/silbato eligiendo combinación (e.g., reacción + diferenciación: responde con fuerza variable), manteniendo orientación. Variante inclusiva: Para bajo integración, opciones limitadas con tarjetas. Actividad 2: Estiramientos con selección integrada (6 min). En parejas (14 parejas), una muestra tarjeta variable (e.g., compleja: selecciona orientación + ritmo en estiramientos), la otra percibe y ejecuta con movimiento (paso sincronizado). Cambian roles cada 30 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque electivo holístico).	10

DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Reforzar integración coordinativa mediante ejercicios de futsal con restricciones que exijan selección de combinaciones a variaciones holísticas, promoviendo fluidez. • Actividad 1: Integración individual en patrones seleccionados (8 min). Cada estudiante en zona personal (4x4 m con patrones de cinta: secciones ritmo/cambia), realiza "patrón integrador": Señal impredecible (tarjeta/silbato), y selecciona combinación (e.g., equilibrio + reacción: ajusta orientación y toca 8 veces), manteniendo fluidez. Progresión: Elección autónoma a mitad. Variante: Tarjetas de opciones para principiantes. • Actividad 2: Integración en parejas con pases adaptados (10 min). En parejas (distancia 4 m, con patrones compartidos de 2-3 secciones integradas), una indica señal (e.g., "compleja: selecciona diferenciación + ritmo y reorienta"), la receptora elige combinación para control/devolución (adaptando a cambio holístico). Ritmo: 7 ajustes/min, progresando a 9 con elección mutua. Restricción: Patrones con curvas para ajustes espaciales y sensoriales. Variante inclusiva: Señales visuales con tarjetas. • Actividad 3: Juego reducido con integración grupal electiva (12 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 9x11 m (delimitadas con patrones integrados variables). Juego 2v2 sin portería: Objetivo pasar seleccionando combinación grupal a señal (e.g., "elige equilibrio + reacción para espacio abierto"), incorporando diferenciación (máx. 3 toques) y orientación. Rotación cada 3 min. Restricción: Ajuste electivo obligatorio post-señal. Pausa hidratación a los 6 min.	30
CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar y reflexionar sobre la integración aplicada, consolidando el refuerzo intermedio. • Actividad 1: Respiración integrada en círculo (3 min). Sentadas en círculo, perciben y seleccionan combinación propia (e.g., ritmo bajo + diferenciación para inhalar a tarjeta), mientras palmotean patrón holístico. El facilitador resume selecciones. • Actividad 2: Reflexión grupal breve (2 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo elegiste tus combinaciones en el juego?" (Registro en libreta del facilitador para evaluación formativa). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Excelente selección integrada hoy!"). Transición: Entrega de agua y recordatorio de sesión siguiente (90 min, cierre de integración).	5

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo integrada intermedia.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques integrados selectivos, 15-20 seg por repetición).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°24

Consolidar la integración de todas las capacidades coordinativas mediante actividades integradas de fútbol

I. DATOS PERSONALES

I IE	: María Parado de Bellido
II Ugel	: 02
III Grado y sección	: 2° F , G
IV Ciclo	: IV
V Docente	: Aldhair Alfonzo Romaní Celis
VI Director	: José Cuellar Chuquiyuri

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTR.
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Realiza toques y desplazamientos autónomos con combinación consolidada de capacidades (e.g., equilibrio + orientación + ritmo + reacción + diferenciación) manteniendo fluidez en laberintos y juegos finales.	Mantiene la fluidez en combinaciones consolidadas de capacidades con desviación mínima y al menos 95% de integraciones exitosas.	Lista de cotejo
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Colabora en grupos para aplicar integración coordinativa completa, alternando roles en pases anticipados y ajustes holísticos mutuos con reflexión. Participa en juegos reducidos y finales con estabilidad integrada autónoma, integrando elementos lúdicos de fútbol en movimientos complejos y celebratorios.	Demuestra colaboración en grupos con al menos 85% de fluidez en aplicación integrada autónoma observada. Completa al menos 95% de los toques y pases en actividades grupales manteniendo integración coordinativa consolidada, con reflexión cualitativa positiva	

III. PREPARACION DE LA SESION

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA ACTIVIDAD?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?
- Revisar y delimitar el espacio de la cancha (20x40 m) para laberintos complejos, zonas grupales y juego final, asegurando superficies seguras con marcadores amplios para exploración autónoma holística. - Preparar material teórico breve sobre cierre de integración coordinativa (e.g., explicación simple de aplicación autónoma de capacidades y reflexión sobre progreso del programa). - Realizar revisión rápida de avances de Sesión 23.	14 balones de fútbol. 35 conos (para delimitar laberintos complejos y zonas de 6x6 m). 12 aros (para giros, paradas y transiciones holísticas autónomas). - Silbato (para señales de combinación de capacidades compleja). - Tarjetas de integración múltiples (e.g., combinaciones avanzadas: "equilibrio + orientación + ritmo + reacción + diferenciación").

MOMENTOS Y PROCESOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO Motivación Problematización Recuperación de los saberes previos Propósito	Objetivo: Activar la integración coordinativa avanzada con autonomía holística, preparando para complejidad final sin sobrecarga. • Actividad 1: Integración autónoma en laberinto (6 min). Las estudiantes en laberinto básico de conos (e.g., cruces con secciones variables: ritmo/equilibrio), anticipan y ajustan a señal impredecible (tarjeta/silbato), eligiendo combinación completa (70-90 bpm ritmo), manteniendo fluidez y orientación. Variante inclusiva: Para bajo integración, ofrecer 3 opciones con tarjetas. • Actividad 2: Estiramientos con anticipación integrada (6 min). En parejas (14 parejas), una anticipa y describe señal (e.g., "compleja: combina diferenciación + reacción en estiramientos"), la otra percibe y ejecuta con movimiento dinámico (desplazamiento corto 2 m). Cambian roles cada 45 seg, progresando a inclusión de balón en mano (toque anticipado holístico). • Actividad 3: Transición con toques libres variables (6 min). Individual: Toques de balón en zona (4x4 m) anticipando percepción propia (e.g., alternar combinaciones completas a 80-100 bpm), incorporando equilibrio y orientación en desplazamientos.	18
DESARROLLO Gestión y acompañamiento	Objetivo: Consolidar integración coordinativa mediante ejercicios integrados de futsal con restricciones que exijan anticipación y autonomía en combinaciones holísticas, promoviendo cierre fluido. • Actividad 1: Integración individual con anticipación de patrones (12 min). Cada estudiante en zona ampliada (5x5 m con laberinto de patrones múltiples), realiza "patrón anticipador holístico": Anticipar señal impredecible (tarjeta/silbato) y seleccionar ajuste complejo (e.g., "completa: combina ritmo + diferenciación + reacción para 10 toques"), manteniendo equilibrio y orientación. Progresión: Cambios autónomos a mitad. Variante: Mapa visual para apoyo. Rotación de zonas cada 3 min. • Actividad 2: Integración en parejas con pases anticipados (15 min). En parejas (distancia 5-7 m, con laberinto compartido de 3-4 secciones integradas), pases rodados autónomos: Ambas anticipan señal mutua (e.g., "elige y pasa con combinación completa de equilibrio + orientación"). Ajuste: 9/min, progresando a 11 con decisiones compartidas. Restricción: Intersecciones para ajustes holísticos complejos. Variante inclusiva: Comunicación verbal inicial. Pausa hidratación a los 7 min. • Actividad 3: Juego reducido con integración grupal avanzada (18 min). Grupos de 4 (7 grupos) en mini-canchas 12x15 m (delimitadas con laberinto integrado complejo). Juego 3v3 sin portería: Objetivo pasar anticipando señal grupal (e.g., "elige combinación colectiva para espacio"), incorporando todas las capacidades (máx. 2 toques). Rotación de roles cada 4 min. Restricción: Ajuste anticipado obligatorio post-señal. Pausa a los 9 min. • Actividad 4: Juego final grupal autónomo (15 min). Todo el grupo en cancha completa (20x40 m dividida en zonas holísticas): Juego 7v7 con porterías pequeñas (sin gol, foco en pases integrados): Objetivo aplicar anticipación autónoma grupal (e.g., tarjeta: "usa ritmo + reacción + diferenciación para posesión"), rotando roles libremente. Énfasis en celebración colaborativa. Pausa hidratación final.	60

CIERRE Valoración de los aprendizajes	Objetivo: Recuperar físicamente y reflexionar sobre el cierre del programa completo, consolidando el aprendizaje holístico. • Actividad 1: Respiración y estiramientos autónomos (5 min). En círculo, perciben profundamente (inhalar 5 seg anticipando señal holística, exhala 5 seg) mientras estiran (e.g., movimientos integrados libres). Progresión: Incorporar toques suaves de balón para cierre global. El facilitador guía con voz calmada. • Actividad 2: Reflexión grupal y cierre del programa (7 min). Preguntas guiadas: "¿Cómo evolucionó tu integración coordinativa a lo largo de las 24 sesiones?" y "¿Qué capacidad destacarás y por qué?" (Registro en libreta del facilitador; 4-5 respuestas voluntarias, evaluando progreso cualitativo total). Motivación: Elogio colectivo (e.g., "¡Programa completado con éxito – ¡sois unas expertas en fútbol coordinativo!"), entrega simbólica de certificados o fotos grupales. • Transición (incluida en tiempo): Entrega de agua, resumen del programa (e.g., "De equilibrio básico a integración avanzada"), recordatorio de post-test formal y sugerencias para práctica autónoma.	12
---	--	----

IV. RECURSOS DEL DOCENTE:

- Currículo Nacional de Educación Básica
- Programación curricular del nivel
- Lista de cotejo integrada consolidada.
- Guía de demostraciones y reflexión (notas personales con secuencia de integraciones complejas, correcciones comunes y preguntas guiadas para cierre.
- Cronómetro o reloj (para medir tiempos de toques integrados autónomos y juego final).
- Libreta de registro.

Rímac, lunes 23 de mayo del 2022

Docente

4.5.4. Recursos y materiales

Los recursos y materiales utilizados en el programa FutsalFit fueron seleccionados por su accesibilidad, seguridad y coherencia didáctica con los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas coordinativas (Siedentop, 1991). Paralelamente, la adaptación de dichos recursos al contexto escolar peruano de bajos recursos se realizó conforme a las directrices internacionales y nacionales que promueven soluciones de bajo costo y alto impacto en Educación Física (UNESCO; Ministerio de Educación del Perú – MINEDU):

Balones de fútbol sala adaptados para estudiantes: Tamaño reducido para facilitar control y precisión en ejercicios de equilibrio y diferenciación, promoviendo coordinación segmentaria (Gallahue & Ozmun, 2012).

Conos y marcadores para delimitar espacios y circuitos de ejercicios: Permiten la creación de trayectorias variables que mejoran la orientación espacial y el ajuste de movimientos en entornos controlados.

Cronómetros para medir tiempos de reacción y duración de actividades: Cuantifican progresos en ritmo y reacción, asegurando mediciones objetivas durante sesiones.

Colchonetas para ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma: Garantizan seguridad en fases de recuperación, previniendo lesiones y apoyando la reflexión post-actividad.

Material audiovisual para apoyo en la explicación y demostración de ejercicios (opcional): Facilita la comprensión visual, con alternativas verbales o demostrativas si no está disponible, para mantener inclusión en contextos limitados.

Espacios deportivos adecuados, como canchas de fútbol sala o gimnasios escolares: Proporcionan entornos controlados para prácticas seguras y efectivas, adaptados a la infraestructura disponible en instituciones peruanas.

4.6. Análisis estadístico

En la presente investigación se emplearon métodos de estadística descriptiva e inferencial para procesar y analizar los datos obtenidos en las evaluaciones pretest y posttest de las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes participantes en el programa “FutsalFit”.

Estadística descriptiva.

Se utilizó para sintetizar y organizar los datos recolectados, presentando los resultados mediante medidas de tendencia central (media, mediana) y dispersión (desviación estándar, rango intercuartílico), complementadas con tablas y gráficos comparativos. Este análisis permitió describir el comportamiento general de las capacidades físicas coordinativas antes y después de la intervención, facilitando la interpretación de los resultados de manera clara y precisa (Gravetter & Wallnau, 2016).

Estadística inferencial.

Para contrastar las hipótesis de investigación y determinar la existencia de diferencias significativas entre los grupos (control y experimental), se aplicó la prueba U de Mann–Whitney, adecuada para muestras independientes y distribuciones no paramétricas. Los resultados mostraron que, en el pretest, no existieron diferencias significativas entre ambos grupos ($U = 1442.400$; $p = .676 > .05$), lo que evidencia condiciones iniciales equivalentes. Sin embargo, en el posttest se observó una diferencia estadísticamente significativa ($U = 11.500$; $p = .000 < .05$), lo que indica que el programa “FutsalFit” tuvo un impacto positivo en el desarrollo de las capacidades coordinativas del grupo experimental.

De manera complementaria, se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para analizar las variaciones intragrupalas entre los momentos pretest y posttest. En la dimensión

equilibrio, tanto el grupo control ($z = -6.400$; $p = .000 < .05$) como el grupo experimental ($z = -6.527$; $p = .000 < .05$) presentaron mejoras significativas, aunque con mayor magnitud en el grupo que recibió la intervención, lo que refuerza la efectividad del programa en la mejora de la coordinación motriz general.

Este enfoque combinado permitió validar los resultados mediante técnicas robustas que no requieren normalidad en la distribución de los datos, garantizando la rigurosidad estadística y la validez de las conclusiones obtenidas (Hernández Sampieri et al., 2014). Los análisis fueron procesados con el software IBM SPSS Statistics versión 25, considerando un nivel de significancia de $p < 0.05$.

En conjunto, los resultados estadísticos evidencian una mejora significativa en las capacidades físicas coordinativas del grupo experimental tras la aplicación del programa “FutsalFit”, lo que confirma la hipótesis planteada y respalda la utilidad pedagógica de su implementación en contextos escolares.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Presentación y descripción de los resultados

5.1.1. A nivel descriptivo

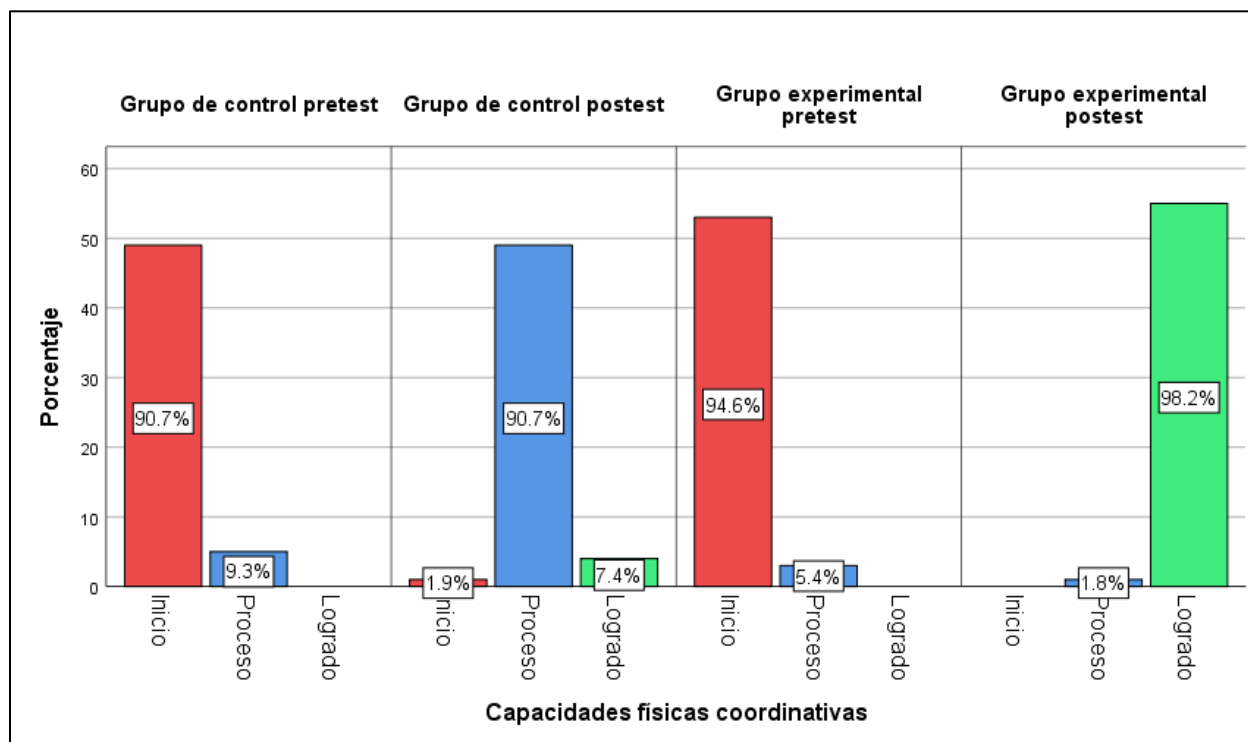
Tabla 10

Tabla de frecuencia de la variable capacidades físicas coordinativas

Capacidades físicas coordinativas	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	49	90.7%	1	1.9%	53	94.6%	0	0.0%
Proceso	5	9.3%	49	90.7%	3	5.4%	1	1.8%
Logrado	0	0.0%	4	7.4%	0	0.0%	55	98.2%
Total	54	100.0%	54	100.0%	56	100.0%	56	100.0%

Figura 1

Frecuencia de la variable capacidades físicas coordinativas



Esta tabla de frecuencias muestra la distribución de la variable "capacidades físicas coordinativas" en los grupos de control y experimental antes y después de la intervención. En el pretest, ambos grupos se encontraban mayoritariamente en la categoría "Inicio" (90.7% para el

grupo de control y 94.6% para el experimental). Tras el postest, el grupo experimental experimentó una mejora drástica, con el 98.2% de sus integrantes alcanzando el nivel "Logrado" y ninguno en "Inicio". El grupo de control también mejoró, pero en menor medida, con el 90.7% en "Proceso" y solo el 7.4% en "Logrado".

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas coordinativas

Capacidades físicas coordinativas		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Grupo de control	Pre test	54	72	110	81.63	8.468
	Post Test	54	88	128	111.44	8.661
Grupo experimental	Pre test	56	72	106	80.59	6.904
	Post Test	56	124	159	133.43	6.957

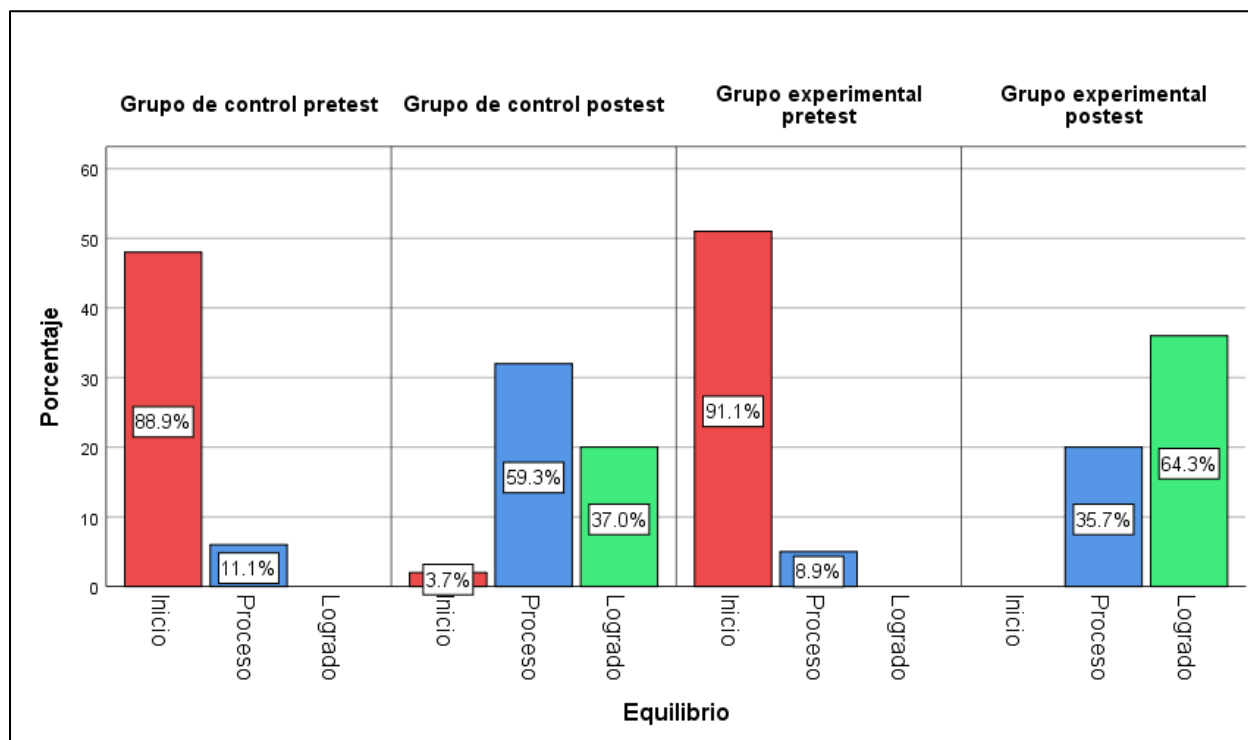
Los estadísticos descriptivos revelan cambios en las capacidades físicas coordinativas. El grupo de control mostró un aumento en la media de 81.63 en el pretest a 111.44 en el postest. Sin embargo, el grupo experimental evidenció una mejora significativamente mayor, pasando de una media de 80.59 en el pretest a 133.43 en el postest. Esto indica un progreso superior en las capacidades físicas coordinativas del grupo experimental tras la intervención.

Tabla 12

Tabla de frecuencia de la dimensión equilibrio

Dimensión equilibrio	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	48	88.9%	2	3.7%	51	91.1%	0	0.0%
Proceso	6	11.1%	32	59.3%	5	8.9%	20	35.7%
Logrado	0	0.0%	20	37.0%	0	0.0%	36	64.3%
Total	54	100.0%	54	100.0%	56	100.0%	56	100.0%

Figura 2
Frecuencia de la dimensión equilibrio



En la dimensión de equilibrio, la tabla de frecuencias ilustra que, en el pretest, la mayoría de los estudiantes en ambos grupos estaban en la categoría "Inicio" (88.9% para control y 91.1% para experimental). En el posttest, el grupo de control mejoró, con un 37.0% en "Logrado". No obstante, el grupo experimental mostró una mejora más destacada, con el 64.3% de sus integrantes en la categoría "Logrado" en el posttest y ninguno en "Inicio".

Tabla 13
Estadísticos descriptivos de la dimensión equilibrio

Dimensión equilibrio		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Grupo de control	Pre test	54	13	24	18.04	2.215
	Post Test	54	18	34	27.39	3.911
Grupo experimental	Pre test	56	13	24	17.98	2.187
	Post Test	56	27	36	30.11	2.024

Respecto a la dimensión de equilibrio, los datos descriptivos indican que ambos grupos mejoraron su puntuación media del pretest al posttest. El grupo de control pasó de una media de

18.04 a 27.39. El grupo experimental, por su parte, mostró un incremento mayor, con una media de 17.98 en el pretest y 30.11 en el posttest, lo que sugiere una mejora más pronunciada en su equilibrio.

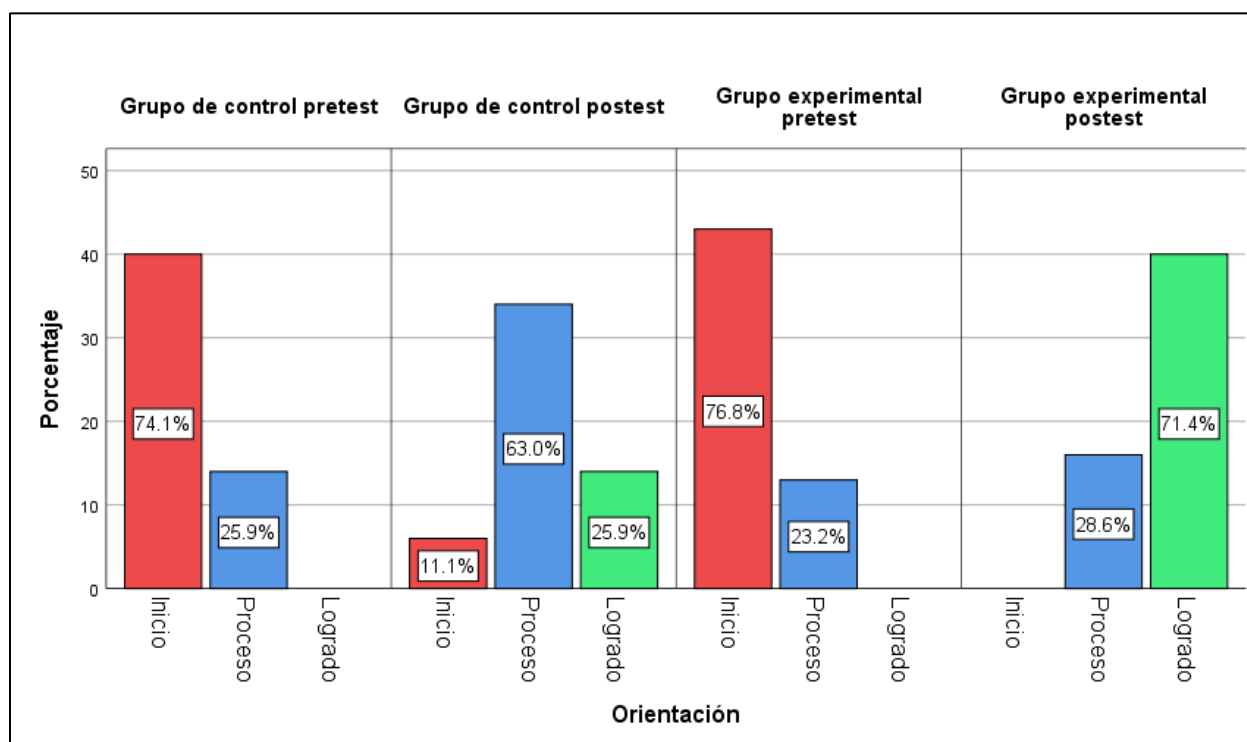
Tabla 14

Tabla de frecuencia de la dimensión orientación

Dimensión orientación	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	40	74.1%	6	11.1%	43	76.8%	0	0.0%
Proceso	14	25.9%	34	63.0%	13	23.2%	16	28.6%
Logrado	0	0.0%	14	25.9%	0	0.0%	40	71.4%
Total	54	100.0%	54	100.0%	56	100.0%	56	100.0%

Figura 3

Frecuencia de la dimensión orientación



La distribución de frecuencias para la dimensión orientación muestra que, inicialmente, la mayoría de los participantes en ambos grupos estaban en "Inicio" (74.1% control, 76.8%

experimental). En el posttest, el grupo de control avanzó, con un 25.9% en "Logrado". Sin embargo, el grupo experimental exhibió una mejora sustancialmente superior, alcanzando el 71.4% en la categoría "Logrado" y eliminando por completo la categoría "Inicio".

Tabla 15

Estadísticos descriptivos de la dimensión orientación

Dimensión orientación		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Grupo de control	Pre test	54	12	21	15.26	2.147
	Post Test	54	14	29	21.13	3.475
Grupo experimental	Pre test	56	12	20	15.09	2.003
	Post Test	56	21	30	24.73	2.178

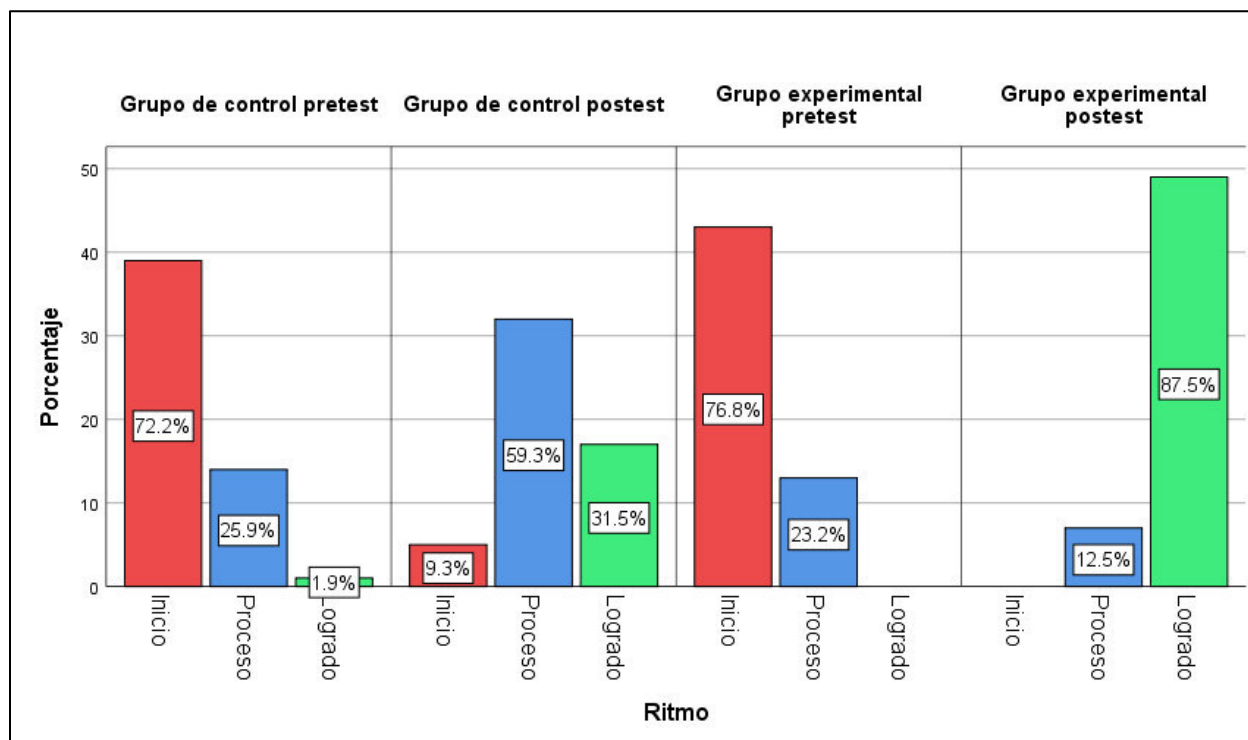
En cuanto a la orientación, los estadísticos descriptivos reflejan una mejora en las puntuaciones medias de ambos grupos del pretest al posttest. El grupo de control aumentó su media de 15.26 a 21.13. Por otro lado, el grupo experimental logró un incremento mayor, pasando de una media de 15.09 a 24.73 en el posttest, lo que evidencia un desarrollo más significativo de la capacidad de orientación en este grupo.

Tabla 16

Tabla de frecuencia de la dimensión ritmo

Dimensión ritmo	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	39	72.2%	13	24.1%	43	76.8%	0	0.0%
Proceso	14	25.9%	31	57.4%	13	23.2%	7	12.5%
Logrado	1	1.9%	10	18.5%	0	0.0%	49	87.5%
Total	54	100.0%	54	100.0%	56	100.0%	56	100.0%

Figura 4
Frecuencia de la dimensión ritmo



Esta tabla de frecuencias para la dimensión ritmo indica que, en el pretest, la mayoría de los estudiantes estaban en "Inicio" (72.2% control, 76.8% experimental). En el posttest, el grupo de control mejoró, alcanzando un 18.5% en "Logrado". No obstante, el grupo experimental demostró una mejora extraordinariamente superior, con el 87.5% de sus estudiantes en "Logrado" y ninguno en "Inicio", lo que señala un impacto muy positivo en su capacidad de ritmo.

Tabla 17
Estadísticos descriptivos de la dimensión ritmo

Dimensión ritmo		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Grupo de control	Pre test	54	12	25	15.50	2.486
	Post Test	54	12	28	20.85	3.504
Grupo experimental	Pre test	56	12	20	15.18	2.001
	Post Test	56	21	30	25.41	1.837

Los estadísticos descriptivos para la dimensión ritmo muestran que ambos grupos incrementaron sus puntuaciones medias entre el pretest y el posttest. El grupo de control pasó de

una media de 15.50 a 20.85. Sin embargo, el grupo experimental logró una mejora considerablemente mayor, con una media de 15.18 en el pretest y 25.41 en el posttest, lo que sugiere un desarrollo superior de la capacidad de ritmo en este grupo.

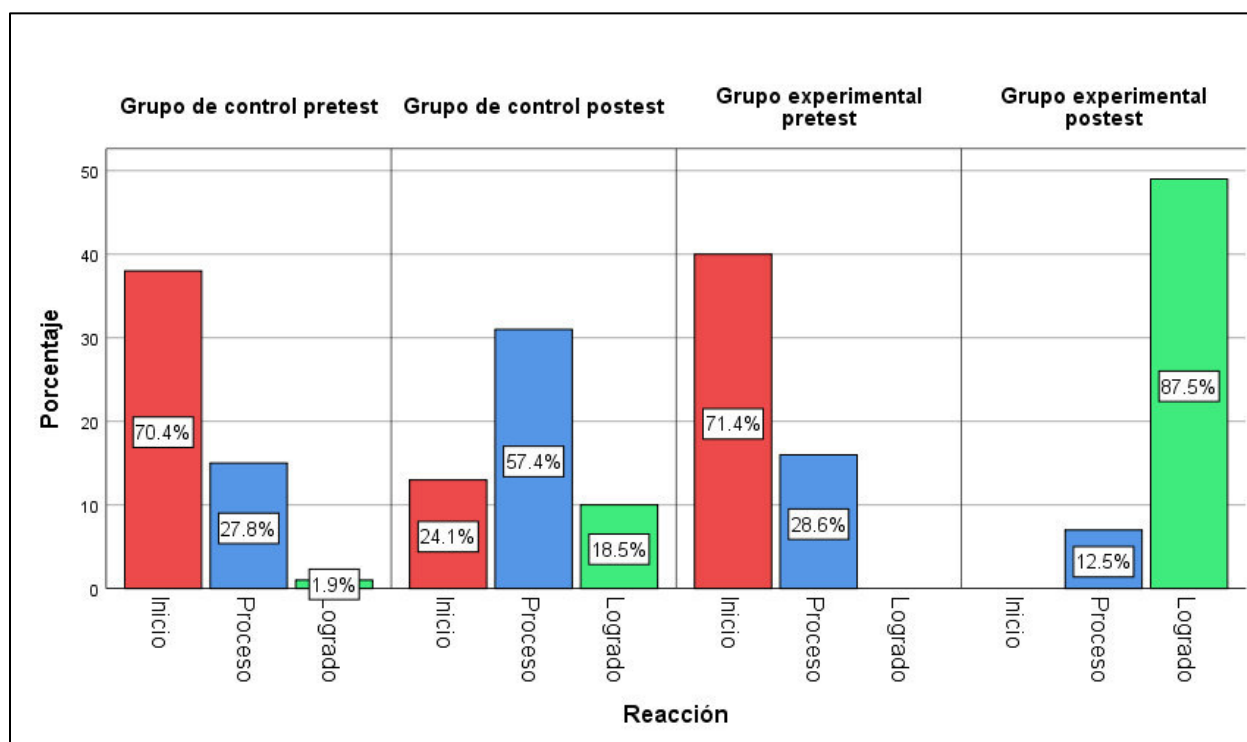
Tabla 18

Tabla de frecuencia de la dimensión reacción

Dimensión reacción	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	38	70.4%	13	24.1%	40	71.4%	0	0.0%
Proceso	15	27.8%	31	57.4%	16	28.6%	7	12.5%
Logrado	1	1.9%	10	18.5%	0	0.0%	49	87.5%
Total	54	100.0%	54	100.0%	56	100.0%	56	100.0%

Figura 5

Frecuencia de la dimensión reacción



La tabla de frecuencias de la dimensión reacción indica que, en el pretest, la mayoría de los participantes estaban en "Inicio" (70.4% control, 71.4% experimental). En el posttest, el grupo de

control mejoró, con un 18.5% en "Logrado". No obstante, el grupo experimental mostró una mejora sobresaliente, con el 87.5% de sus estudiantes en "Logrado" y ninguno en "Inicio", lo que resalta un progreso significativo en la capacidad de reacción.

Tabla 19

Estadísticos descriptivos de la dimensión reacción

Dimensión reacción		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Grupo de control	Pre test	54	12	27	15.70	2.384
	Post Test	54	12	27	19.69	3.985
Grupo experimental	Pre test	56	12	20	15.55	1.868
	Post Test	56	22	30	25.43	1.838

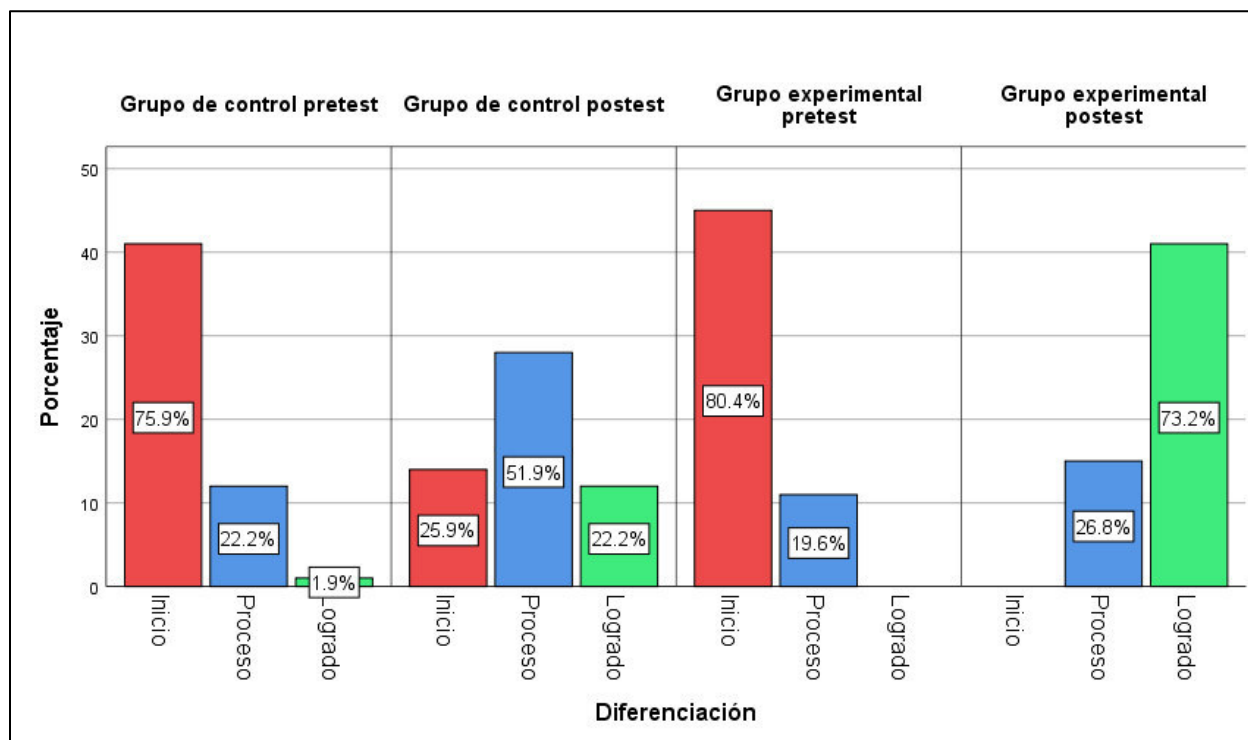
En la dimensión de reacción, los estadísticos descriptivos revelan que ambos grupos mejoraron sus puntuaciones medias del pretest al posttest. El grupo de control incrementó su media de 15.70 a 19.69. Sin embargo, el grupo experimental evidenció un aumento mucho más significativo, pasando de una media de 15.55 a 25.43 en el posttest, lo que indica un desarrollo superior de la capacidad de reacción en el grupo experimental.

Tabla 20

Tabla de frecuencia de la dimensión diferenciación

Dimensión diferenciación	Grupo de control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Inicio	41	75.9%	14	25.9%	45	80.4%	0	0.0%
Proceso	12	22.2%	28	51.9%	11	19.6%	15	26.8%
Logrado	1	1.9%	12	22.2%	0	0.0%	41	73.2%
Total	54	100.0%	54	100.0%	56	100.0%	56	100.0%

Figura 6
Frecuencia de la dimensión diferenciación



La tabla de frecuencias para la dimensión diferenciación muestra que, en el pretest, la mayoría de los estudiantes de ambos grupos se encontraban en la categoría "Inicio" (75.9% control, 80.4% experimental). En el posttest, el grupo de control mejoró, con un 22.2% en "Logrado". Sin embargo, el grupo experimental demostró una mejora más pronunciada, con el 73.2% de sus estudiantes en "Logrado" y ninguno en "Inicio", sugiriendo un impacto positivo en su capacidad de diferenciación.

Tabla 21
Estadísticos descriptivos de la dimensión diferenciación

Dimensión diferenciación		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Grupo de control	Pre test	54	12	28	17.13	2.727
	Post Test	54	14	31	22.39	4.716
Grupo experimental	Pre test	56	12	22	16.79	2.278
	Post Test	56	24	33	27.75	2.047

Los estadísticos descriptivos para la dimensión de diferenciación indican que ambos grupos aumentaron sus puntuaciones medias del pretest al posttest. El grupo de control pasó de una media de 17.13 a 22.39. No obstante, el grupo experimental experimentó un incremento mayor, con una media de 16.79 en el pretest y 27.75 en el posttest, lo que sugiere un desarrollo más significativo de la capacidad de diferenciación en este grupo.

5.1.2. A nivel inferencial

Para realizar el análisis inferencial y proceder con la prueba de las hipótesis planteadas, se utilizan pruebas estadísticas para muestras relacionadas e independientes tomando en cuenta que, en la investigación se tiene dos grupos muestrales, a los cuales fueron aplicados un pre test y un post test. Para determinar la prueba estadística a emplear se procede a ejecutar el test de normalidad de los datos, el cual nos permite seleccionar una prueba paramétrica o no paramétrica.

5.1.2.1. Prueba de normalidad

H0: Los datos tienen una distribución normal

H1: Los datos no tienen una distribución normal

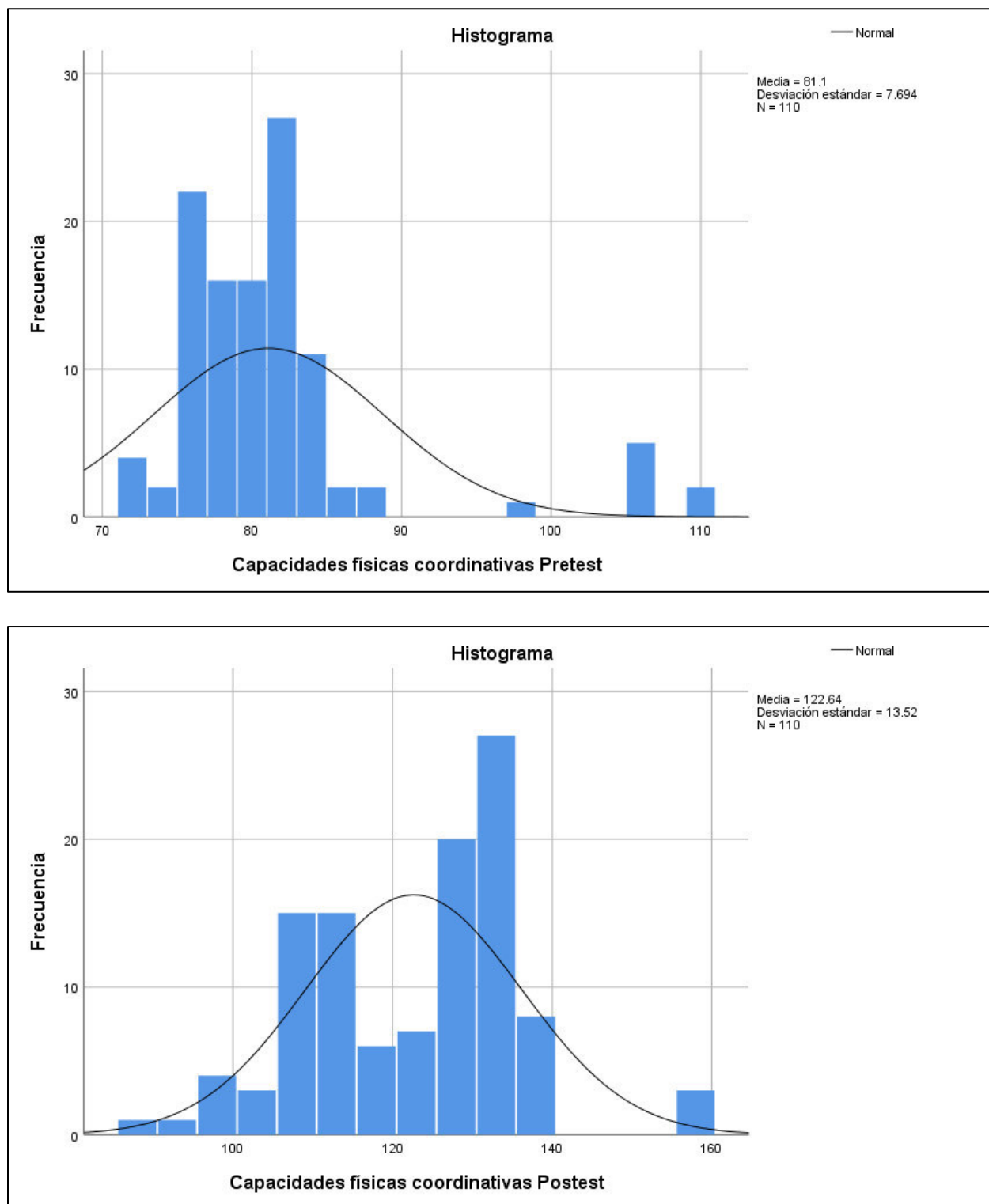
Tabla 22

Prueba de normalidad de datos

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Capacidades físicas coordinativas Pretest	.275	110	.000
Capacidades físicas coordinativas Posttest	.127	110	.000

Figura 7

Distribución de datos de la variable capacidades físicas coordinativas



La tabla y figura anterior muestra la prueba de normalidad de los datos, considerando que

la muestra es de 110 observaciones, es decir, superior a 50 observaciones, se emplea el test Kolmogorov-Smirnov. Este test evidencia un nivel de significancia menor a 0.05 para los datos de la variable capacidades físicas coordinativas, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, lo cual significa que los datos no tienen distribución normal o paramétrica. Considerando ello, se emplea la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon para la evaluación intragrupal y la prueba U Mann Whitney para la evaluación intergrupala.

5.1.2.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H0. No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Ha. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Criterio de decisión

$p > 0.05$: se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

$p < 0.05$: se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Tabla 23

Prueba de Wilcoxon para la variable capacidades físicas coordinativas

Capacidades físicas coordinativas		Grupo de control			Grupo experimental		
		N	z	Sig.	N	z	Sig.
Posttest-Pretest	Rangos negativos	1 ^a			0 ^a		
	Rangos positivos	52 ^b	-6.313	.000	56 ^b	-6.515	.000
	Empate	1 ^c			0 ^c		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la variable capacidades físicas coordinativas. Se percibe que, predominan los rangos positivos tanto para el grupo de control como para el grupo experimental, lo que indica que las puntuaciones del posttest son superiores a las puntuaciones del pretest, 52 estudiantes del grupo de control y 56 estudiantes del grupo experimental han registrado puntuaciones mayores en cuanto a sus capacidades físicas coordinativas en el posttest respecto al pretest. Además, con una significancia de 0.000 menor a 0.05, se confirma que existe diferencia significativa entre los puntajes pretest y posttest en ambos grupos, pero la diferencia es mayor en el grupo experimental.

Tabla 24

Prueba U de Mann-Whitney para la variable capacidades físicas coordinativas

	Capacidades físicas coordinativas Pretest	Capacidades físicas coordinativas Posttest
U de Mann-Whitney	1442.400	11.500
Sig. asintótica(bilateral)	.676	.000

Con la prueba U de Mann-Whitney se corrobora que, en el pretest, no existe una diferencia significativa (0.676) en los resultados del grupo de control y el grupo experimental, mientras que, en el posttest, sí se presenta una diferencia significativa (0.000) de los puntajes de ambos grupos; es decir, se acepta la hipótesis alterna que menciona que existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Primera hipótesis específica

H0: No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

H1: Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la

capacidad de equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.

Tabla 25

Prueba de Wilcoxon para la dimensión equilibrio

Dimensión equilibrio		Grupo de control			Grupo experimental		
		N	z	Sig.	N	z	Sig.
Posttest-Pretest	Rangos negativos	0 ^a			0 ^a		
	Rangos positivos	54 ^b	-6.400	.000	56 ^b	-6.527	.000
	Empate	0 ^c			0 ^c		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión equilibrio. Se percibe que, predominan los rangos positivos tanto para el grupo de control como para el grupo experimental, lo que indica que las puntuaciones del posttest son superiores a las puntuaciones del pretest, 54 estudiantes del grupo de control y 56 del grupo experimental han registrado puntuaciones mayores en cuanto a la dimensión equilibrio en el posttest respecto al pretest. Además, con una significancia de 0.000 menor a 0.05, se confirma que existe diferencia significativa entre los puntajes pretest y posttest en ambos grupos, pero la diferencia es mayor en el grupo experimental.

Tabla 26

Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión equilibrio

	Dimensión equilibrio Pretest	Dimensión equilibrio Posttest
U de Mann-Whitney	1483.500	950.000
Sig. asintótica(bilateral)	.863	.001

Con la prueba U de Mann-Whitney se corrobora que, en el pretest, no existe una diferencia significativa (0.863) en los resultados del grupo de control y el grupo experimental, mientras que,

en el posttest se presenta una diferencia significativa (0.001) de los puntajes de ambos grupos; es decir, se acepta la hipótesis alterna que menciona que existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Segunda hipótesis específica

H0: No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

H1: Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Tabla 27
Prueba de Wilcoxon para la dimensión orientación

Dimensión orientación		Grupo de control			Grupo experimental		
		N	z	Sig.	N	z	Sig.
Posttest- Pretest	Rangos negativos	4 ^a			0 ^a		
	Rangos positivos	50 ^b	-6.113	.000	56 ^b	-6.533	.000
	Empate	0 ^c			0 ^c		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión orientación. Se percibe que, predominan los rangos positivos tanto para el grupo de control como para el grupo experimental, lo que indica que las puntuaciones del posttest son superiores a las puntuaciones del pretest, 50 estudiantes del grupo de control y 56 del grupo experimental han registrado puntuaciones mayores en cuanto a la dimensión orientación en el posttest respecto al pretest.

Además, con una significancia de 0.000 menor a 0.05, se confirma que existe diferencia significativa entre los puntajes pretest y posttest en ambos grupos, pero es mayor en el grupo experimental.

Tabla 28

Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión orientación

	Dimensión orientación	
	Pretest	Dimensión orientación Posttest
U de Mann-Whitney	1453.000	580.000
Sig. asintótica(bilateral)	.721	.000

Con la prueba U de Mann-Whitney se corrobora que, en el pretest, no existe una diferencia significativa (0.721) en los resultados del grupo de control y el grupo experimental, mientras que, en el posttest sí se presenta una diferencia significativa (0.000) de los puntajes de ambos grupos; es decir, se acepta la hipótesis alterna que menciona que existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Tercera hipótesis específica

H0: No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

H1: Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Tabla 29*Prueba de Wilcoxon para la dimensión ritmo*

Dimensión ritmo		Grupo de control			Grupo experimental		
		N	z	Sig.	N	z	Sig.
Posttest- Pretest	Rangos negativos	6 ^a			0 ^a		
	Rangos positivos	46 ^b	-5.703	.000	56 ^b	-6.533	.000
	Empate	2 ^c			0 ^c		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión ritmo. Se percibe que, predominan los rangos positivos tanto para el grupo de control como para el grupo experimental, lo que indica que las puntuaciones del posttest son superiores a las puntuaciones del pretest, 46 estudiantes del grupo de control y 56 del grupo experimental han registrado puntuaciones mayores en cuanto a la dimensión ritmo en el posttest respecto al pretest. Además, con una significancia de 0.000 menor a 0.05, se confirma que existe diferencia significativa entre los puntajes pretest y posttest en ambos grupos, pero mayor en el grupo experimental.

Tabla 30*Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión ritmo*

	Dimensión ritmo Pretest	Dimensión ritmo Posttest
U de Mann-Whitney	1439.000	375.500
Sig. asintótica(bilateral)	.658	.000

Con la prueba U de Mann-Whitney se corrobora que, en el pretest, no existe una diferencia significativa (0.658) en los resultados del grupo de control y el grupo experimental, mientras que, en el posttest sí se presenta una diferencia significativa (0.000) de los puntajes de ambos grupos; es decir, se acepta la hipótesis alterna que menciona que existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Cuarta hipótesis específica

H0: No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

H1: Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Tabla 31

Prueba de Wilcoxon para la dimensión reacción

Dimensión reacción		Grupo de control			Grupo experimental		
		N	z	Sig.	N	z	Sig.
Posttest- Pretest	Rangos negativos	10 ^a			0 ^a		
	Rangos positivos	38 ^b	-4.963	.000	56 ^b	-6.540	.000
	Empate	6 ^c			0 ^c		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión reacción. Se percibe que, predominan los rangos positivos tanto para el grupo de control como para el grupo experimental, lo que indica que las puntuaciones del posttest son superiores a las puntuaciones del pretest, 38 estudiantes del grupo de control y 56 del grupo experimental han registrado puntuaciones mayores en cuanto a la dimensión reacción en el posttest respecto al pretest. Además, con una significancia de 0.000 menor a 0.05, se confirma que existe diferencia significativa entre los puntajes pretest y posttest en ambos grupos, pero es mayor en el grupo experimental.

Tabla 32*Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión reacción*

	Dimensión reacción Pretest	Dimensión reacción Postest
U de Mann-Whitney	1499.500	308.500
Sig. asintótica(bilateral)	.939	.000

Con la prueba U de Mann-Whitney se corrobora que, en el pretest, no existe una diferencia significativa (0.939) en los resultados del grupo de control y el grupo experimental, mientras que, en el posttest sí se presenta una diferencia significativa (0.000) de los puntajes de ambos grupos; es decir, se acepta la hipótesis alterna que menciona que existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Quinta hipótesis específica

H0: No existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

H1: Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

Tabla 33*Prueba de Wilcoxon para la dimensión diferenciación*

Dimensión diferenciación	Grupo de control			Grupo experimental		
	N	z	Sig.	N	z	Sig.
Posttest- Rangos negativos	7 ^a			0 ^a		
Pretest Rangos positivos	40 ^b	-5.259	.000	56 ^b	-6.532	.000
Empate	7 ^c			0 ^c		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Postest = Pretest

En la tabla previa, se muestra la prueba Wilcoxon para la dimensión diferenciación. Se percibe que, predominan los rangos positivos tanto para el grupo de control como para el grupo experimental, lo que indica que las puntuaciones del postest son superiores a las puntuaciones del pretest, 40 estudiantes del grupo de control y 56 del grupo experimental han registrado puntuaciones mayores en cuanto a la dimensión diferenciación en el postest respecto al pretest. Además, con una significancia de 0.000 menor a 0.05, se confirma que existe diferencia significativa entre los puntajes pretest y postest en ambos grupos, pero es mayor en el grupo experimental.

Tabla 34

Prueba U de Mann-Whitney para la dimensión diferenciación

	Dimensión diferenciación Pretest	Dimensión diferenciación Postest
U de Mann-Whitney	1422.500	518.500
Sig. asintótica(bilateral)	.588	.000

Con la prueba U de Mann-Whitney se corrobora que, en el pretest, no existe una diferencia significativa (0.325) en los resultados del grupo de control y el grupo experimental, mientras que, en el postest sí se presenta una diferencia significativa (0.000) de los puntajes de ambos grupos; es decir, se acepta la hipótesis alterna que menciona que existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

Discusión

Entre los principales hallazgos de la investigación, se determinó que, en relación con el objetivo general, el Programa FutsalFit tuvo una influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes. El análisis con la prueba de Wilcoxon mostró que tanto el grupo experimental como el grupo de control mejoraron sus puntajes del pre-test al post-test, evidenciado por la prevalencia de rangos positivos y una significancia estadística de 0.000 ($p < 0.05$). No obstante, la prueba U de Mann-Whitney indicó que, solo en el post-test se encontró una diferencia significativa ($p = 0.000$) favorable al grupo experimental. En este último, la media aumentó de 80.59 a 133.43, y el porcentaje de estudiantes en el nivel “Logrado” se elevó del 0% al 98.2%, mientras que el grupo de control solo alcanzó un 7.4%. Estos resultados permiten aceptar la hipótesis alterna, confirmando la influencia significativa del programa.

Desde la perspectiva teórica, el éxito del Programa FutsalFit se sustenta en principios esenciales. Myer (2011) subraya la importancia de que los programas de intervención se diseñen en función de los principios del aprendizaje motor y se ajusten a las características de los participantes. En este sentido, el Programa FutsalFit responde a estos criterios al estar planificado y estructurado específicamente para estudiantes de 13 a 14 años. Asimismo, Meinel y Schnabel (2004), junto con Gallahue (2011), destacan que las capacidades físicas coordinativas son determinantes tanto para un desempeño eficiente como para fomentar un estilo de vida activo y saludable durante la niñez y la adolescencia. En este marco, la práctica del futsal constituye un estímulo particularmente apropiado para el desarrollo de dichas capacidades.

Estos resultados son coherentes con estudios previos que evidencian la efectividad de programas deportivos estructurados. Rodríguez y Aguilar (2021), por ejemplo, demostraron que un programa de ejercicios orientado al fútbol generó mejoras significativas en las capacidades

coordinativas de niños entre 9 y 11 años, lo que respalda la eficacia de la práctica deportiva planificada. Por su parte, González y Noriega (2022) identificaron que los jugadores de fútbol de 12 a 15 años presentaban un nivel intermedio de coordinación en comparación con otros deportes, lo cual resalta el margen de desarrollo que puede potenciar un programa específico como “FutsalFit”. De igual modo, la literatura referida por Ojeda (2018) señala que el entrenamiento de capacidades coordinativas en la etapa escolar incide positivamente en habilidades como la agilidad y la coordinación.

En relación con el primer objetivo específico, se evidenció una influencia significativa del Programa FutsalFit en el desarrollo de la capacidad de equilibrio. Los resultados de la prueba de Wilcoxon indicaron que los puntajes del post-test superaron a los del pre-test en ambos grupos, con un nivel de significancia de 0.000, lo que refleja una mejora general, aunque más pronunciada en el grupo experimental. Por su parte, la prueba U de Mann-Whitney mostró que solo en el post-test se identificó una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.001$). En términos descriptivos, la media del grupo experimental aumentó de 17.98 a 30.11, alcanzando un 64.3% de estudiantes en el nivel “Logrado”, mientras que el grupo de control solo llegó al 37.0%. Estos resultados permiten aceptar la hipótesis alterna.

Desde el marco teórico, la capacidad de equilibrio se entiende como la facultad de mantener una postura determinada, ya sea en condiciones estáticas o dinámicas, frente a estímulos desestabilizadores. Weineck (2005) diferencia precisamente entre estos dos tipos de equilibrio, mientras que Abad Sainz (2017) lo describe como la “base de toda coordinación dinámica”. En la misma línea, Gallahue y Ozmun (2006) destacan su relevancia en el desarrollo de habilidades motoras fundamentales. El fútbol, caracterizado por su ritmo acelerado y la práctica en espacios reducidos, exige permanentes giros, cambios de dirección y control corporal con el balón, lo que

implica y potencia de manera natural el equilibrio dinámico.

Los resultados obtenidos guardan coherencia con investigaciones previas que evidencian la eficacia de la práctica deportiva en el desarrollo del equilibrio. Rodríguez y Aguilar (2021), por ejemplo, incorporaron ejercicios de equilibrio en un programa de fútbol y reportaron mejoras significativas en las capacidades coordinativas de los participantes. Por otro lado, Tiwi y Weepiu (2019) identificaron bajos niveles de equilibrio en niños de 4 años, lo que pone de relieve la necesidad de intervenciones tempranas para su fortalecimiento, aspecto que el Programa FutsalFit consigue en una población de mayor edad. Asimismo, aunque Barban, Cebada y Vargas (2023) señalaron que el equilibrio fue la capacidad más desarrollada en niños de 6 años.

En relación con el segundo objetivo específico, los resultados evidencian una influencia significativa del Programa FutsalFit en el desarrollo de la capacidad de orientación. La prueba de Wilcoxon mostró que ambos grupos mejoraron sus puntajes del pre-test al post-test ($p = 0.000$), aunque el grupo experimental concentró un mayor número de estudiantes con calificaciones superiores. No obstante, la prueba U de Mann-Whitney fue determinante al revelar que, en el post-test sí se identificó una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.000$). De manera descriptiva, la media del grupo experimental pasó de 15.09 a 24.73, alcanzando un 71.4% de estudiantes en el nivel “Logrado”, frente al 25.9% registrado en el grupo de control.

Desde la perspectiva teórica, la capacidad de orientación se entiende como la destreza para reconocer la posición y los movimientos del cuerpo en relación con el espacio, los objetos y la dirección. Meinel y Schnabel (2004), así como Platanov y Burov (2018), señalan que esta habilidad requiere la integración de sistemas sensoriales como la visión y el aparato vestibular para procesar la información espacial. De igual modo, Gallahue y Ozmun (2006) destacan su relevancia para el

desarrollo de destrezas motoras que demandan una constante adaptación al entorno cambiante. En este sentido, el fútbol, debido a su dinámica acelerada y al juego en espacios reducidos, exige decisiones rápidas, anticipación y ajustes continuos de los movimientos en función de la ubicación del balón, los compañeros y los adversarios.

Estos resultados se respaldan en antecedentes que evidencian el desarrollo de la capacidad de orientación mediante intervenciones educativas. Neyra et al. (2019) demostraron que la orientación espacial en niños de 4 años podía variar en función del contexto educativo, lo que sugiere que un programa estructurado puede influir en su formación. De manera más específica, Carrasco-Pairó (2019) comprobó que un programa basado en juegos motores generó mejoras significativas en la capacidad de orientación de niños en educación primaria. Este hallazgo confirma que la aplicación de actividades físicas y lúdicas, como las incluidas en el Programa FútbolFit, constituye una estrategia efectiva para fortalecer la orientación tanto en edad escolar como en la adolescencia.

Respecto al tercer objetivo específico, los resultados evidenciaron una influencia significativa del Programa FútbolFit en el desarrollo de la capacidad de ritmo. La prueba de Wilcoxon mostró que, en ambos grupos, los puntajes del post-test superaron a los del pre-test ($p = 0.000$), siendo el grupo experimental el que presentó una mejora más consistente (56 rangos positivos). De igual manera, la prueba U de Mann-Whitney indicó que, en el post-test sí se observó una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.000$) favorable al grupo experimental. La media de este grupo pasó de 15.18 a 25.41, con un incremento del 0% al 87.5% de estudiantes en el nivel “Logrado”, mientras que el grupo de control solo alcanzó un 18.5%.

Desde el marco teórico, la capacidad de ritmo se entiende como la facultad de percibir,

asimilar y reproducir patrones de movimiento o secuencias de acciones dentro de una estructura temporal adecuada. Zatsiorski (1989) la define de manera más concisa como la habilidad para comprender y reproducir un ritmo determinado. Por su parte, Weineck (2005) y Platonov y Budziewich (1994) resaltan su relevancia tanto en actividades de movimientos cíclicos como en deportes colectivos, donde la sincronización resulta esencial. En este sentido, el futsal, caracterizado por su dinamismo, los constantes cambios de velocidad y dirección, así como la ejecución coordinada de secuencias de pases y regates, exige un alto nivel de capacidad rítmica.

Estos resultados se ven reforzados por la evidencia de antecedentes relevantes. Barban, Cebada y Vargas (2023) identificaron la capacidad de ritmo como la menos desarrollada en niños de 6 años, lo que sugiere que esta capacidad a menudo requiere una atención específica para su mejora. Nuestros hallazgos demuestran que, a través de una intervención dirigida, es posible un desarrollo notable en edades posteriores. Además, Romero-Martínez (2020) encontró que la implementación de un programa de actividades rítmicas mejoró significativamente diversas habilidades motrices, incluyendo la coordinación, el equilibrio y la agilidad en niños de primaria.

Respecto al cuarto objetivo específico, se halló una influencia significativa del Programa FutsalFit en el desarrollo de la capacidad de reacción. La prueba de Wilcoxon mostró mejoras significativas del pre-test al post-test en ambos grupos (significancia de 0.000). Crucialmente, la prueba U de Mann-Whitney confirmó que sí existió una diferencia significativa en el post-test (0.000) a favor del grupo experimental. A nivel descriptivo, la media de reacción del grupo experimental pasó de 15.55 a 25.43, y el porcentaje de estudiantes en el nivel "Logrado" se elevó del 0% al 87.5%, en comparación con el 18.5% del grupo de control. Esto sustenta la aceptación de la hipótesis alterna.

Desde el marco teórico, la capacidad de reacción se define como la habilidad de responder rápida y eficientemente a un estímulo dado (visual, auditivo o kinestésico). Ozolin (1983) enfatiza la respuesta en el menor tiempo posible. Weineck (2005) distingue entre reacción simple y compleja, y Bompa y Haff (2009) destacan su importancia en deportes de situación, donde se requieren respuestas rápidas e imprevisibles. El fútbol es un deporte intrínsecamente dinámico y situacional, donde los jugadores deben reaccionar constantemente a la trayectoria del balón, los movimientos de los oponentes y las acciones de los compañeros en un espacio reducido y a alta velocidad.

Estos hallazgos están en plena concordancia con investigaciones previas que resaltan la entrenabilidad de la capacidad de reacción. Gaytán-González (2021) demostró que un programa de entrenamiento específico mejoró la capacidad de reacción y el rendimiento deportivo en niños de 8 a 12 años, lo que es un paralelo directo con los resultados obtenidos por el Programa FútbolFit. Además, Ojeda (2018) señaló la asociación entre los niveles de coordinación y la velocidad de reacción. Dado que el Programa FútbolFit mejora las capacidades coordinativas en general, es lógico que la capacidad de reacción, siendo un componente fundamental de la coordinación, también se vea notablemente impactada.

Respecto al quinto objetivo específico, los resultados evidencian una influencia significativa del Programa FútbolFit en el desarrollo de la capacidad de diferenciación. La prueba de Wilcoxon mostró que las puntuaciones obtenidas en el post-test fueron superiores a las del pre-test en ambos grupos ($p=0.000$). De manera consistente, la prueba U de Mann-Whitney confirmó la existencia de una diferencia significativa en el post-test ($p=0.000$), favorable al grupo experimental. A nivel descriptivo, la media de diferenciación en dicho grupo se incrementó de 16.79 a 27.75, y el porcentaje de estudiantes ubicadas en el nivel “Logrado” pasó de 0% a 73.2%,

cifra notablemente mayor al 22.2% alcanzado por el grupo de control. Estos resultados permiten aceptar la hipótesis alterna planteada.

Desde una perspectiva teórica, la capacidad de diferenciación se entiende como la habilidad para sincronizar de manera adecuada y separar de forma precisa los movimientos de las distintas partes del cuerpo al ejecutar un gesto técnico. Weineck (2005) la describe como la capacidad de disociar los movimientos de diferentes segmentos corporales y combinarlos de manera óptima para una ejecución eficiente. Del mismo modo, Martínez (2002) y Álamo (2019) destacan su importancia en el aprendizaje y perfeccionamiento de destrezas deportivas complejas. Por su parte, Gallahue y Ozmun (2006) la vinculan con la lateralidad y con la coordinación óculo-manual y óculo-pedal.

Aunque en los antecedentes revisados no se identificaron estudios enfocados directamente en la capacidad de diferenciación, los hallazgos de Rodríguez y Aguilar (2021) sobre la mejora de las capacidades coordinativas mediante programas de fútbol sugieren una influencia indirecta. La diferenciación, al ser un componente esencial en la ejecución de habilidades técnicas, se ve necesariamente fortalecida cuando se produce una mejora global de la coordinación motriz. Así, la ausencia de antecedentes específicos no resta validez al presente hallazgo; por el contrario, pone de relieve la particularidad del enfoque del Programa FutsalFit en esta dimensión.

En términos generales, los resultados de la investigación confirman que el programa ejerce una influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en su conjunto y en cada una de sus dimensiones específicas: equilibrio, orientación, ritmo, reacción y diferenciación. Cabe resaltar que un desarrollo adecuado de estas capacidades durante la infancia y adolescencia resulta fundamental para la adopción de un estilo de vida activo y saludable. En

este sentido, la práctica sistemática del ejercicio físico se constituye en una herramienta de gran valor para la promoción de la salud integral.

Como principales limitaciones del estudio, se encontró que el estudio se realizó en una institución educativa pública específica del Rímac durante el año 2023. Esto puede limitar la generalización de los resultados a otras regiones, tipos de instituciones educativas o años. Y como fortalezas, se tiene que la investigación emplea una metodología observacional-experimental, utilizando un grupo de control y un grupo experimental, con la aplicación de pre-tests y post-tests. Esto permite una comparación rigurosa y fortalece la capacidad de establecer relaciones de causalidad sobre la influencia del programa. Asimismo, el estudio está respaldado por una exhaustiva revisión de literatura y bases teóricas que definen tanto el programa de futsal como las capacidades físicas coordinativas.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

PRIMERA: Existe una influencia significativa de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023. Con la prueba de Wilcoxon se mostró que tanto el grupo de control como el experimental tuvieron mejoras significativas en el posttest ($p=0.000$), pero la mejora fue mayor en el grupo experimental. La prueba U de Mann-Whitney evidenció que, en el pretest, no se presentaron diferencias significativas entre los dos grupos, pero en el posttest, sí se registraron diferencias significativas ($p=0.000$), es decir, hubo mejoras significativas en el desarrollo de capacidades físicas coordinativas del grupo experimental.

SEGUNDA: Existe una influencia significativa de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023. Con la prueba de Wilcoxon se registró que tanto el grupo de control como el experimental tuvieron mejoras significativas en el posttest ($p=0.000$), pero la mejora fue mayor en el grupo experimental. Asimismo, la prueba U de Mann-Whitney mostró que en el pretest ambos grupos no presentaban diferencias significativas, pero en el posttest, sí se registraron diferencias significativas ($p=0.001$), es decir, hubo mejoras significativas en el equilibrio del grupo experimental.

TERCERA: Existe una influencia significativa de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023. Con la prueba de Wilcoxon se mostró que tanto el grupo de control como el experimental tuvieron mejoras significativas en el posttest ($p=0.000$), pero la mejora fue mayor en el grupo experimental. Asimismo, la prueba U de Mann-

Whitney mostró que en el pretest ambos grupos no presentaban diferencias significativas, pero en el posttest, sí se registraron diferencias significativas ($p=0.000$), es decir, hubo mejoras significativas en la orientación del grupo experimental.

CUARTA: Existe una influencia significativa de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023. Con la prueba de Wilcoxon se mostró que tanto el grupo de control como el experimental tuvieron mejoras significativas en el posttest ($p=0.000$), pero la mejora fue mayor en el grupo experimental. Asimismo, la prueba U de Mann-Whitney mostró que en el pretest ambos grupos no presentaban diferencias significativas, pero en el posttest, sí se registraron diferencias significativas ($p=0.000$), es decir, hubo mejoras significativas en el ritmo del grupo experimental.

QUINTA: Existe una influencia significativa de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023. Con la prueba de Wilcoxon se mostró que tanto el grupo de control como el experimental tuvieron mejoras significativas en el posttest ($p=0.000$), pero la mejora fue mayor en el grupo experimental. Asimismo, la prueba U de Mann-Whitney mostró que en el pretest ambos grupos no presentaban diferencias significativas, pero en el posttest, sí se registraron diferencias significativas ($p=0.000$), es decir, hubo mejoras significativas en la reacción del grupo experimental.

SEXTA: Existe una influencia significativa de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023. Con la prueba de Wilcoxon se mostró que

tanto el grupo de control como el experimental tuvieron mejoras significativas en el posttest ($p=0.000$), pero la mejora fue mayor en el grupo experimental. Asimismo, la prueba U de Mann-Whitney mostró que en el pretest ambos grupos no presentaban diferencias significativas, pero en el posttest, sí se registraron diferencias significativas ($p=0.000$), es decir, hubo mejoras significativas en la diferenciación del grupo experimental.

Recomendaciones

PRIMERA: Se sugiere a las autoridades educativas de la institución pública del Rímac incorporar el programa “FutsalFit” de manera permanente dentro del plan curricular de educación física, dado que ha demostrado ser más eficaz que los métodos tradicionales para fortalecer la coordinación. Asimismo, es pertinente capacitar a los docentes en la aplicación de actividades específicas de futsal orientadas al desarrollo coordinativo, garantizando una metodología adecuada y progresiva. Finalmente, se recomienda replicar esta experiencia en otros grados escolares con el propósito de potenciar dichas capacidades desde edades tempranas y asegurar un impacto sostenido en la formación física de las estudiantes.

SEGUNDA: Se recomienda a los docentes del área de Educación Física de la institución educativa pública del Rímac implementar sesiones semanales del programa “FutsalFit” con énfasis en ejercicios de equilibrio dinámico y estático, para reforzar esta capacidad física de manera progresiva. Asimismo, complementar las actividades de futsal con rutinas de estiramiento y propiocepción, complementando con talleres extracurriculares de futsal o deportes similares que permitan continuar el desarrollo del equilibrio fuera del horario regular de clases.

TERCERA: Se recomienda a los docentes del área de Educación Física diseñar sesiones de “FutsalFit” que incorporen circuitos de desplazamiento y juegos de reacción espacial, con el fin de estimular la orientación corporal y espacial en diversos contextos. Además, se sugiere incentivar la participación de las estudiantes en competencias internas o simulacros de juego donde se practique la orientación bajo presión. Finalmente, se propone extender esta metodología a otros deportes escolares, favoreciendo la diversificación de estímulos y reforzando la capacidad de orientación en diferentes entornos motrices.

CUARTA: Se recomienda a los docentes del área de Educación Física de la institución educativa pública del Rímac integrar actividades del “FutsalFit” con ejercicios rítmicos como coordinación con palmadas, desplazamientos con música o juegos que involucren cadencia de movimiento. Desarrollar programas interdisciplinarios entre educación física y educación artística (danza/música) para fortalecer la capacidad rítmica de las estudiantes; así también implementar rutinas de entrenamiento progresivo donde se incrementen los cambios de ritmo durante la práctica del futsal, mejorando la adaptación motriz y la sincronización.

QUINTA: Se recomienda a los docentes del área de Educación Física incluir en el “FutsalFit” ejercicios específicos como juegos de velocidad de respuesta y estímulos visuales y auditivos que exijan reacciones inmediatas. Igualmente, es importante realizar evaluaciones periódicas de la capacidad de reacción, a fin de medir los avances y ajustar la intensidad de los entrenamientos de acuerdo con el progreso alcanzado. Además, se aconseja aplicar técnicas de reacción en otros espacios académicos y deportivos, con el objetivo de lograr una mejora integral en la atención y rapidez de respuesta de las estudiantes.

SEXTA: Se recomienda a los docentes del área de Educación Física de la institución educativa pública del Rímac fortalecer el programa “FutsalFit” con actividades que integren movimientos combinados (pases, giros, desplazamientos y control del balón) para favorecer la sincronización corporal en la ejecución de gestos técnicos. Diseñar ejercicios progresivos que involucren coordinación fina y global (por ejemplo, control del balón con ambas piernas acompañado de movimientos de brazos), estimulando una mejor integración de las partes del cuerpo. Además, realizar prácticas con secuencias de movimientos complejos en situaciones de juego real, lo que permitirá que las estudiantes consoliden la capacidad de diferenciación al responder con precisión y fluidez motriz.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Sainz, M. (2017). Fundamentals of motor coordination. Editorial Deportiva.
- Álamo, J. (2019). Development and improvement of motor skills. Academic Publishing.
- Almeida, M., Pacheco, M., & Castelo, R. (2008). Psychological training and performance in futsal. Editorial Deportiva.
- Álvarez del Villar, C. (1983). Motor development in childhood. Editorial Deportiva.
- Anguera, MT (2003). Metodología observacional en las ciencias del deporte. Graó.
- Arias, F. (2012). The research project: Introduction to scientific methodology (6th ed.). Episteme. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). A validity and reliability study with the SPSS program. University of Alicante.
- Balagué, N., & Pol, R. (2003). Methodologies for sports teaching. Editorial Deportiva.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
- Barbero, J. C. (2003). Quantitative analysis of temporal dimension during futsal competition. Motricidad, (10), 143–163.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2016). Gender differences in motor competence from childhood to adolescence: A longitudinal study. Research Quarterly for Exercise and Sport, 87(3), 324–331.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1169381>

- Bernal, C. A. (2016). *Scientific research methodology*. Pearson.
- Blázquez, D. (2010). *The integral formation of the athlete*. Editorial Deportiva.
- Bompa, T. (2003). *Periodization of strength: The new wave of strength training*. Editorial Biosystem.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization of sports training*. Human Kinetics.
- Cagigal, L. (2000). *Play and recreation in sports teaching*. Editorial Deportiva.
- Cagigal, L. (2003). Teaching methods and techniques in team sports. *Physical Education Journal*, 15(2), 45–53.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally.
- Carrasco-Pairó, M. (2019). *Influence of a motor games program on coordinative abilities in primary education children [Master's thesis, Autonomous University]*. Institutional Repository.
- Castelo, R. (2009). *Specific physical capacities in futsal*. Editorial Deportiva.
- Castillo-Rodríguez, A., Alarcón, F., & Aranda, R. (2014). Content planning in futsal teaching. *International Journal of Sport Sciences*, 10(37), 123–134.
- Cohen, L., Manion, L. y Morrison, K. (2007). *Métodos de investigación en educación* (6.^a ed.). Routledge.
- Coll, F., & Vinuesa, J. (1984). *Physical activities and motor coordination*. Editorial Deportiva.
- Collazo, J. (2002). *Theoretical bases of sports training*. Editorial Deportiva.

- CONCYTEC. (2010). Guía ética de investigación científica en seres humanos. Lima: CONCYTEC.
- Contreras, J. (1998). Sports training methodology. Editorial Paidotribo.
- Cools, W., Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. (2009). Motor skills assessment in typically developing preschool children: A review of seven motor assessment tools. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 154–168.
- Córdoba, D. (2018). Instrumentos de evaluación motriz en el contexto educativo. Paidotribo.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
<https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2013). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 28(1), 63–69.
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2012.07.003>
- Creswell, JW (2014). Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos (4.^a ed.). Sage.
- Cronbach, LJ (1951). Coeficiente alfa y estructura interna de las pruebas. *Psicometrika*, 16(3), 297–334.
- Da Silva, R. S., Pereira, L. A., & Santos, F. A. (2021). Effects of a coordinative training program on the technical performance of young futsal players. *Journal of Sport Sciences*, 39(5), 567–575.
- Davids, K., Araújo, D. y Shuttleworth, R. (2005). Aplicaciones de la teoría de sistemas

- dinámicos al fútbol. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 601–616.
- Delgado, K., Federico, W., & Vera, S. (2018). *Breaking barriers in research*. Editorial Utmach.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=778887>
- Diamond, A. (2015). Effects of physical exercise on executive functions: Beyond mere movement to moving with thought. *Annals of Medicine and Sports Research*, 2(1), 10–11.
- Díaz, F. (2018). *Coordination training in football*. Editorial Deportiva.
- Efdeportes. (n.d.). Strategy for futsal development from sports initiation. Retrieved from
<http://www.efdeportes.com/efd233/estrategia-para-el-desarrollo-del-futsal.htm>
- El Periódico de Aragón. (2018, 5 de septiembre). Brasil es el país de toda América Latina en donde menos se hace ejercicio. Recuperado de
<https://www.elperiodicodearagon.com/sociedad/2018/09/05/brasil-pais-america-latina-ejercicio-46744575.html>
- Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2019). Youth resistance training: Past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, 31(4), 501–508. <https://doi.org/10.1123/pes.2018-0220>
- Fasting, K., Brackenridge, C., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Gender equality and sport: Challenges and opportunities. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(2), 123–139. <https://doi.org/10.1177/1012690212467857>
- Fasting, K., Brackenridge, C., & Sundgot-Borgen, J. (2018). Gender equality and sport: Challenges and opportunities. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(2),

123–139. <https://doi.org/10.1177/1012690216688497>

Fernandes, T. R., Silva, P. R., & Almeida, L. M. (2022). Systematic review and meta-analysis of the effects of coordination training on tactical performance in futsal. *European Journal of Sport Science*, 22(3), 345–360.

Fernández, L., & Ruiz, A. (2022). Emotional intelligence and its impact on sports performance in young footballers. *Ibero-American Journal of Sport Psychology*, 17(2), 45–60.

Fernández, M. (2022). Tactical teaching-learning strategy in university futsal. *Serie Journal*, 12(3), 45–58.

Fernández, P., & Ruiz, L. (2022). Active methods in futsal teaching: Impact on creativity and decision-making. *Journal of Sport Pedagogy*, 8(1), 67–79.

Fernández, R., Santos, J., & Lima, F. (2021). Use of digital technologies in futsal training. *Journal of Sports Innovation*, 5(2), 89–98.

Ferreira, P. (2019). Evaluación y desarrollo de la coordinación motriz en contextos escolares. Universidad de Oporto.

Fleiss, JL (1981). *Métodos estadísticos para tasas y proporciones* (2.^a ed.). Wiley.

Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495.
<https://doi.org/10.1080/02640410903582750>

Gallahue, DL, & Ozmun, JC (2012). *Comprensión del desarrollo motor: bebés, niños, adolescentes y adultos* (7.^a ed.). McGraw-Hill.

Gallardo, E. (2017). Research methodology (Vol. 3). Universidad Continental.

<https://hdl.handle.net/20.500.12394/4278>

Gallardo, E., et al. (2021). Attitude towards physical activity and sport in medical technology students during the COVID-19 pandemic. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/9677>

García Ucha, J. (2006). Material and human resources in sports teaching. *Physical Education and Sport*, 11(2), 23–30.

García, L., & Hernández, J. (2021). Emotional communication and performance in futsal teams. *Ibero-American Journal of Sport Psychology*, 16(2), 101–112.

García-González, L., Moreno, A., Gil, J., & Moreno, J. (2013). Technical and tactical contents in futsal. *Journal of Sport Sciences*, 29(3), 45–56.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). Football: Fundamentals and training methodology. Editorial INDE.

George, D. y Mallery, P. (2003). SPSS para Windows paso a paso: una guía y referencia sencilla (4ª ed.). Allyn y tocino.

Gitman, LJ y Zutter, CJ (2012). Principios de finanzas gerenciales. Pearson.

Gliem, JA, & Gliem, RR (octubre de 2003). Cálculo, interpretación y presentación del coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach para escalas tipo Likert. Conferencia de Investigación a la Práctica del Medio Oeste en Educación de Adultos, Continua y Comunitaria

Gómez, L. M. (2021). Coordinative training and its impact on technical-tactical performance in

- university futsal players [Master's thesis, National Autonomous University of Mexico].
- González, M., & Ramírez, P. (2020). Resilience and stress management in futsal athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(4), 55–64.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2016). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2022). *Inferential statistics* (4th ed.). Cengage.
- Grosser, M., & Neumaier, W. (1986). *Coordination training*. Editorial Sportverlag.
- Harre, D. (1987). *Principles of sports training*. Editorial Paidotribo.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Research methodology* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Hirtz, P. (1981). *Coordinative abilities and their development*. Editorial Científica.
- Hirtz, P. (1985). *Coordinative abilities and their development in childhood*. Editorial Deportiva.
- Hirtz, P. (1986). *Coordinative abilities and their development*. Editorial Deportiva.
- Hirtz, P., & Starosta, W. (1990). *Coordinative abilities and their training*. Editorial Deportiva.
- Hoare, D. G., & Warr, C. R. (2000). Skill development in female football players: A review. *Journal of Sport Sciences*, 18(9), 715–726. <https://doi.org/10.1080/02640410050120099>
- Invierno, E. M. (1987). *Motor development and coordination*. Editorial Deportiva.
- Jacob, J. (1991). *Coordinative abilities and their training* (cited in Hirtz, P.). Editorial Deportiva.
- Jiménez, R. (2012). *Educación física y desarrollo motriz en la adolescencia*. Paidotribo.

- Josi, H. (1990). *Theory and practice of sports training*. Editorial Deportiva.
- Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974). *Body coordination test for children (KTK)*. Beltz Test GmbH.
- Kirkendall, D. T. (2007). Development of female football players: Technical and tactical considerations. *Sports Medicine*, 37(9), 789–796. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737090-00002>
- Kolb, B., & Gibb, R. (2019). Brain plasticity and behavior in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(4), 174–183.
- Kosel, K. (1996). *Coordinative abilities in sport*. Human Kinetics.
- Lambert, J. (1993). *Motor development and learning*. Editorial Médica Panamericana.
- Lapresa, D., Arana, J., & Garzón, B. (2019). Tactical development in young futsal players: A review. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 14(2), 234–243. <https://doi.org/10.1177/1747954119830083>
- Le Boulch, J. (1969). *Motor education of the child*. Editorial Paidotribo.
- Lee, T. D., & Genovese, E. D. (1988). Distribution of practice in motor skill acquisition: A reconsideration of effects on learning and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(4), 277–287.
- Light, R. (2013). *El sentido del juego: Pedagogía para el desempeño, la participación y el disfrute*. Routledge.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... & Myer, G. D. (2016). *Position statement on youth resistance training: The 2014*

- International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 50(14), 865–868.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096317>
- López, F., Martínez, A., & Gómez, P. (2023). Gamification and collaborative learning in youth futsal. *Journal of Sport Pedagogy*, 20(1), 34–47.
- López, M., & García, F. (2019). Games and real situations in futsal teaching: Impact on motivation and learning. *Ibero-American Journal of Exercise and Sport Psychology*, 14(2), 123–134.
- Lozada, J. (2014). Applied research: Definition, intellectual property, and industry. Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Human Kinetics.
- Mano, R. (1985). Training and development of motor coordination. Editorial Deportiva.
- Martínez, S., & Rodríguez, D. (2018). Tactics in futsal teaching: An integral approach. *Journal of Sports Training*, 7(1), 33–42.
- Martínez, V., Silva, R., & Pereira, T. (2021). Emotional intelligence and cohesion in futsal teams. *Journal of Sport Psychology*, 14(3), 210–222.
- Martínez-Rodríguez, A., & Pérez, L. (2022). Application of gamification in futsal teaching. *Ibero-American Journal of Physical Education*, 17(2), 78–89.
- Matvéiev, L. P. (1983). Fundamentals of sports training theory. Editorial Deportes.
- Meierhofer, H. (1989). Sport psychology and physical education. Editorial Médica Panamericana.

- Meinel, K., & Schnabel, G. (1988). *Sports training theory*. Human Kinetics.
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: MINEDÚ.
- Ministerio de Educación del Perú. (2010). *Orientaciones para el trabajo pedagógico del área de Educación Física*. Lima: Autor.
- Molnar, G. (2012). *Physical education and motor development: Challenges and perspectives*. Editorial Deportiva.
- Muñoz, J. (2011). Financial resources in sports programs. *Sports Management*, 9(1), 12–20.
- Navarro, R. (2017). *Training methodology in futsal*. Editorial Deportiva.
- Ojeda, C. (2018). *Capacidades coordinativas en la educación física moderna*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Oliveira, F., Santos, M., & Costa, L. (2023). Psychological strategies for performance in futsal. *International Journal of Sport Sciences*, 18(1), 45–56.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Sampling techniques on a population from observational studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(1), 53–60.
- Pacheco, M. (2004). *Applied psychology in futsal*. Editorial Deportiva.
- Patton, MQ (2002). *Métodos de investigación y evaluación cualitativa* (3.^a ed.). Sage.
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., & Bellucci, M. (2020). Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of intense exercise on free recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100107.

<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100107>

- Platanov, V. N., & Burov, M. M. (2018). Coordinative physical capacities and their development. Editorial Paidotribo.
- Prieto, L. (2019). El futsal educativo: Estrategias para el desarrollo psicomotor. Editorial Deportiva.
- Prieto, M. (2019). Psychology and physiology of sport. Editorial Universitaria.
- Renshaw, I., Davids, K. y Savelsbergh, GJP (2010). Aprendizaje motor en la práctica: un enfoque basado en restricciones. Routledge.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2017). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 47(9), 1273–1284.
<https://doi.org/10.1007/s40279-017-0691-z>
- Romero-Martínez, A. (2020). Influence of rhythm on the development of motor skills in primary school children. *Journal of Sport Sciences*, 36(1), 45–56.
- Ruiz Pérez, L. M. (1994). Sport and learning: Processes of acquisition and development of skills. Visor.
- Ruiz, F. (1985). Motor skills and their application in sport. Editorial Técnica.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Sánchez, J. (2019). Playful methodologies in sports teaching for grassroots categories. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 78–89.

- Sánchez, M., Varela, M., & Cancela, J. (2019). Desarrollo de la coordinación en la etapa escolar: Estrategias didácticas. Editorial INDE.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0841-220>
- Siedentop, D. (1991). Desarrollo de habilidades docentes en educación física. Mayfield Publishing.
- Sobkin, V., y Evstigneeva, I. (2004). Socialización de los adolescentes a través de actividades deportivas. Academia Rusa de Educación.
- UNESCO. (2015). Directrices sobre educación física de calidad para los responsables políticos. UNESCO.
- Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH). (2018). Manual de ética para la investigación en educación física. Lima: UPCH.
- Vandendriessche, J. (2020). Identificación y desarrollo del talento en jóvenes atletas. Ghent University Press.
- Villar, A. (2015). Capacidades físicas coordinativas: Teoría y práctica en el deporte escolar. Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2010). Entrenamiento total. Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia**Tesis titulada:**

PROGRAMA DE FUTSAL “FUTSALFIT” Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023

Datos del autor:**Nombres y apellidos:**

Aldhair Alfonso Romaní Celis

Código de estudiante:

19060111

Correo:

aldhair.romani@unmsm.edu.pe

Código ORCID:

(ORCID: 0009-0000-3283-7276)

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES/ INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN/ MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Capacidades físicas coordinativas	Equilibrio - Estabilidad estática - Estabilidad dinámica - Equilibrio con cambios de dirección Orientación - Orientación espacial - Orientación temporal - Orientación propioceptiva Ritmo - Sincronización de movimientos - Control de velocidad - Repetición rítmica Reacción - Tiempo de reacción simple y complejas - Toma decisiones y ejecuta movimientos - Reacción de anticipación Diferenciación - Precisión en el control del	Enfoque de investigación: Cuantitativo Tipo: Aplicada Nivel: Relacional Diseño: Preexperimental Método: Longitudinal	Población Estará conformada por 226 estudiantes de segundo año de una IIEE del Rímac, 2023. Muestra Estará conformada por 120 estudiantes de segundo año de una IIEE del Rímac, 2023. Muestreo No aleatorio	Técnica: Evaluación Instrumento: Lista de cotejo
¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?	Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.	Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.					
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas					
P1. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad del	O1. Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad del	H1. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de					

equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023?	equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.	equilibrio de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.		movimiento			
				- Fuerza dosificada - Coordinación segmentaria			
P2. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023?	O2. Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.	H2. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de orientación de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.					
P3. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023?	O3. Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.	H3. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de ritmo de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.					
P4. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023?	O4. Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.	H4. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de reacción de las estudiantes de segundo año de una institución educativa publica del Rímac, año 2023.					

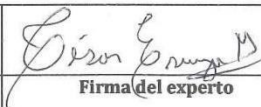
año 2023?	año 2023.	año 2023.					
P5. ¿Cuál es la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de los estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023?	O5. Determinar la influencia de la implementación del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de los estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.	H5. Existe una influencia significativa del Programa de fútbol “FutsalFit” en el desarrollo de la capacidad de diferenciación de los estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023.					

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de las variables

Operacionalización de la única variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Técnicas e instrumentos
Capacidades Físicas Coordinativas	Equilibrio	• Estabilidad estática • Estabilidad dinámica • Equilibrio con cambios de dirección	1-12	1: No 2: A veces 3: Si	Técnica: Observación no participante Instrumento: <i>Lista de cotejo estructurada</i>
	Orientación	• Orientación espacial • Orientación temporal • Orientación propioceptiva	13-22		
	Ritmo	• Sincronización de movimientos • Control de velocidad • Repetición rítmica	23-32		
	Reacción	• Tiemplo de reacción simple y complejas • Toma decisiones y ejecuta movimientos • Reacción de anticipación	33-42		
	Diferenciación	• Precisión en el control del movimiento • Fuerza dosificada • Coordinación segmentaria	43-53		

Anexo 3: Validación de los instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS						
 FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS						
I. DATOS INFORMATIVOS						
Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento		
Dr. CESAR DANIEL ESCUZA MESIAS	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	TEST CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	ALDHAIR A. ROMANI CELIS,		
Título de la tesis: PROGRAMA DE FUTSAL "FUTSALFIT" Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023.						
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN						
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					85%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					85%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					85%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					85%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					85%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					85%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					85%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					85%
III. OPINIÓN DE APLICACIÓN						
Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐						
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 85 %						
Ciudad Universitaria, 19 de junio del 2023	40818404			975044286		
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto		Teléfono		

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
DR. SANDY DORIAN ISLA ALCOSER	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	TEST CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	ALDHAIR A., ROMANI CELIS,
Título de la tesis: PROGRAMA DE FUTSAL "FUTSALFIT" Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023.				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					90%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					90%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					90%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					90%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					90%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					90%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					90%

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable ☒Aplicable después de corregir ☐No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 90 %

Ciudad Universitaria, 19 de junio del 2023	40678008		992040590
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO SEDANO	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	TEST CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	ALDHAIR A., ROMANI CELIS,

Título de la tesis: PROGRAMA DE FUTSAL "FUTSALFIT" Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					90%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					90%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					85%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					90%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					90%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					90%

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable ☒Aplicable después de corregir ☐No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 90 %

Ciudad Universitaria, 19 de junio del 2023	31189191		999399181
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS


**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS**
VARIABLE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	TEST CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	ALDHAIR A., ROMANI CELIS,
Título de la tesis: PROGRAMA DE FUTSAL "FUTSALFIT" Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023.				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					90 %
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					90 %
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90 %
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					90 %
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					90 %
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90 %
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					90 %
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					90 %
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90 %
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					90 %

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

 Aplicable ☒

 Aplicable después de corregir ☐

 No aplicable ☐
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 90 %

Ciudad Universitaria, 19 de junio del 2023	07772546	Foro D	998840115
Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Anexo 4: Fiabilidad de los instrumentos

Fiabilidad de Capacidades
físicas coordinativas

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,980	53

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,980	53

Anexo 5: Matriz de datos de la prueba piloto

PRUEBA PILOTO	CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS																															
	DIMENSIÓN 1: EQUILIBRIO												DIMENSIÓN 2: ORIENTACIÓN										DIMENSIÓN 3: RITMO									
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30	ITEM 31	ITEM 32
Sujeto 1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3
Sujeto 2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2
Sujeto 3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
Sujeto 4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Sujeto 5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Sujeto 6	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Sujeto 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Sujeto 8	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2
Sujeto 9	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
Sujeto 10	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3

PRUEBA PILOTO	CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS																				
	DIMENSIÓN 3: REACCIÓN										DIMENSIÓN 3: DIFERENCIACIÓN										
	ITEM 33	ITEM 34	ITEM 35	ITEM 36	ITEM 37	ITEM 38	ITEM 39	ITEM 40	ITEM 41	ITEM 42	ITEM 43	ITEM 44	ITEM 45	ITEM 46	ITEM 47	ITEM 48	ITEM 49	ITEM 50	ITEM 51	ITEM 52	ITEM 53
Sujeto 1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3
Sujeto 2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
Sujeto 3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
Sujeto 4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Sujeto 5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Sujeto 6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
Sujeto 7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
Sujeto 8	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2
Sujeto 9	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
Sujeto 10	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3

1	NO
2	A VECES
3	SI

Anexo 7: Matriz de datos de la aplicación de instrumentos al grupo control pre test

PRUEBA PILOTO	DIMENSION 1: EQUILIBRIO												CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS										DIMENSION 3: RITMO											
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	ITEM 30	ITEM 31	ITEM 32		
Sujeto 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Sujeto 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Sujeto 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Sujeto 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Sujeto 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 7	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 8	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 10	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Sujeto 11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 12	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 13	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sujeto 14	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 15	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 16	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 17	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sujeto 18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 20	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Sujeto 21	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sujeto 26	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 27	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 28	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 31	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sujeto 34	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Sujeto 35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sujeto 36	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Sujeto 37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 39	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 41	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 43	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 44	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 45	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sujeto 49	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sujeto 50	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Sujeto 51	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

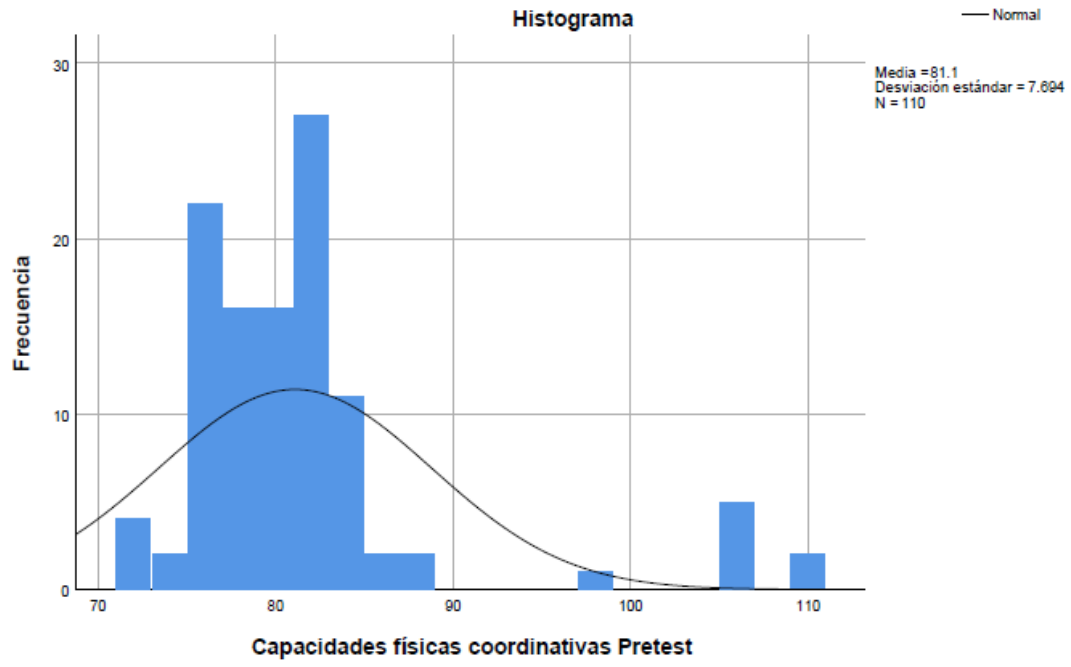
Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Capacidades físicas coordinativas Pretest	110	100.0%	0	0.0%	110	100.0%
Capacidades físicas coordinativas Posttest	110	100.0%	0	0.0%	110	100.0%

Descriptivos

			Estadístico	Desv. Error
Capacidades físicas coordinativas Pretest	Media		81.10	.734
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	79.65	
		Límite superior	82.55	
	Media recortada al 5%		80.12	
	Mediana		80.00	
	Varianza		59.192	
	Desv. Desviación		7.694	
	Mínimo		72	
	Máximo		110	
	Rango		38	
	Rango intercuartil		6	
	Asimetría		2.455	.230
	Curtosis		6.176	.457
Capacidades físicas coordinativas Posttest	Media		122.64	1.289
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	120.08	
		Límite superior	125.19	
	Media recortada al 5%		122.70	
	Mediana		126.50	
	Varianza		182.784	
	Desv. Desviación		13.520	
	Mínimo		88	
	Máximo		159	
	Rango		71	
	Rango intercuartil		21	
	Asimetría		-.068	.230
	Curtosis		.197	.457

Capacidades físicas coordinativas Pretest



Capacidades físicas coordinativas Postest

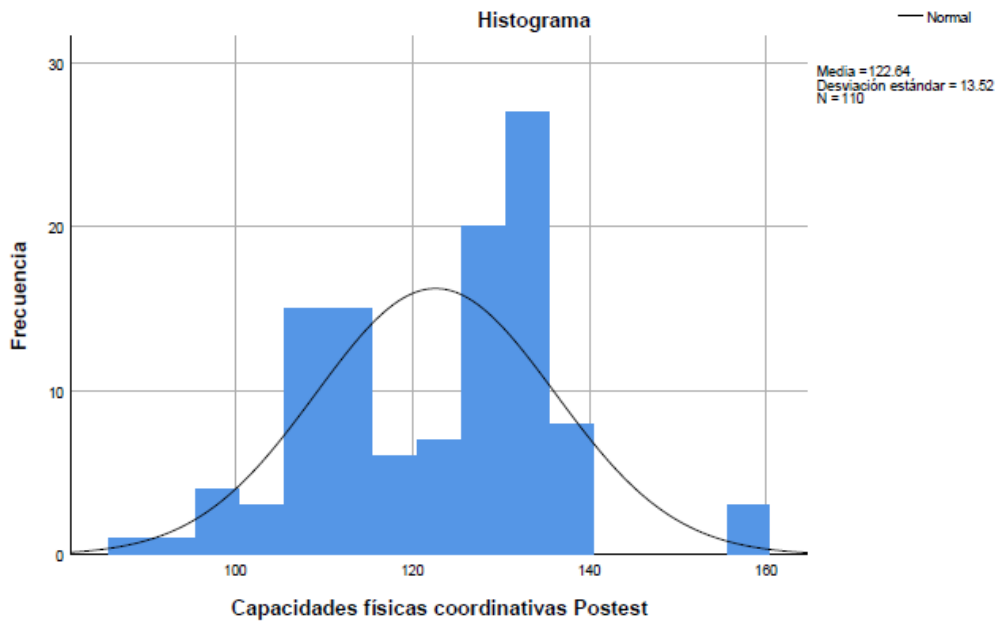


Tabla de frecuencia

Equilibrio Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	48	88.9	88.9	88.9
	Proceso	6	11.1	11.1	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Orientación Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	40	74.1	74.1	74.1
	Proceso	14	25.9	25.9	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Ritmo Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	39	72.2	72.2	72.2
	Proceso	14	25.9	25.9	98.1
	Logrado	1	1.9	1.9	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Reacción Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	38	70.4	70.4	70.4
	Proceso	15	27.8	27.8	98.1
	Logrado	1	1.9	1.9	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Diferenciación Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	41	75.9	75.9	75.9
	Proceso	12	22.2	22.2	98.1
	Logrado	1	1.9	1.9	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Capacidades físicas coordinativas Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	49	90.7	90.7	90.7
	Proceso	5	9.3	9.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Equilibrio Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	2	3.7	3.7	3.7
	Proceso	32	59.3	59.3	63.0
	Logrado	20	37.0	37.0	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Orientación Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	6	11.1	11.1	11.1
	Proceso	34	63.0	63.0	74.1
	Logrado	14	25.9	25.9	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Ritmo Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	5	9.3	9.3	9.3
	Proceso	32	59.3	59.3	68.5
	Logrado	17	31.5	31.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Reacción Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	13	24.1	24.1	24.1
	Proceso	31	57.4	57.4	81.5
	Logrado	10	18.5	18.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Diferenciación Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	14	25.9	25.9	25.9
	Proceso	28	51.9	51.9	77.8
	Logrado	12	22.2	22.2	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Capacidades físicas coordinativas Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	1	1.9	1.9	1.9
	Proceso	49	90.7	90.7	92.6
	Logrado	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo de control

Tabla de frecuencia

Equilibrio Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	51	91.1	91.1	91.1
	Proceso	5	8.9	8.9	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Orientación Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	43	76.8	76.8	76.8
	Proceso	13	23.2	23.2	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Ritmo Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	43	76.8	76.8	76.8
	Proceso	13	23.2	23.2	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Reacción Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	40	71.4	71.4	71.4
	Proceso	16	28.6	28.6	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Diferenciación Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	45	80.4	80.4	80.4
	Proceso	11	19.6	19.6	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Capacidades físicas coordinativas Pretest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	53	94.6	94.6	94.6
	Proceso	3	5.4	5.4	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Equilibrio Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	20	35.7	35.7	35.7
	Logrado	36	64.3	64.3	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Orientación Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	16	28.6	28.6	28.6
	Logrado	40	71.4	71.4	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Ritmo Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	7	12.5	12.5	12.5
	Logrado	49	87.5	87.5	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Reacción Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	7	12.5	12.5	12.5
	Logrado	49	87.5	87.5	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Diferenciación Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	15	26.8	26.8	26.8
	Logrado	41	73.2	73.2	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Capacidades físicas coordinativas Postest^a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Proceso	1	1.8	1.8	1.8
	Logrado	55	98.2	98.2	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

a. Grupo = Grupo experimental

Descriptivos

Grupo = Grupo de control

Estadísticos descriptivos^a

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Equilibrio Pretest	54	13	24	18.04	2.215
Orientación Pretest	54	12	21	15.26	2.147
Ritmo Pretest	54	12	25	15.50	2.486
Reacción Pretest	54	12	27	15.70	2.384
Diferenciación Pretest	54	12	28	17.13	2.727
Capacidades físicas coordinativas Pretest	54	72	110	81.63	8.468
Equilibrio Postest	54	18	34	27.39	3.911
Orientación Postest	54	14	29	21.13	3.475
Ritmo Postest	54	12	28	20.85	3.504
Reacción Postest	54	12	27	19.69	3.985
Diferenciación Postest	54	14	31	22.39	4.716
Capacidades físicas coordinativas Postest	54	88	128	111.44	8.661
N válido (por lista)	54				

a. Grupo = Grupo de control

Grupo = Grupo experimental

Estadísticos descriptivos^a

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Equilibrio Pretest	56	13	24	17.98	2.187
Orientación Pretest	56	12	20	15.09	2.003
Ritmo Pretest	56	12	20	15.18	2.001
Reacción Pretest	56	12	20	15.55	1.868
Diferenciación Pretest	56	12	22	16.79	2.278
Capacidades físicas coordinativas Pretest	56	72	106	80.59	6.904
Equilibrio Postest	56	27	36	30.11	2.024
Orientación Postest	56	21	30	24.73	2.178
Ritmo Postest	56	21	30	25.41	1.837
Reacción Postest	56	22	30	25.43	1.838
Diferenciación Postest	56	24	33	27.75	2.047
Capacidades físicas coordinativas Postest	56	124	159	133.43	6.957
N válido (por lista)	56				

a. Grupo = Grupo experimental

Resumen de procesamiento de casos^a

	Válido		Casos Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Equilibrio * Pruebaa	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
Orientación * Pruebaa	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
Ritmo * Pruebaa	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
Reacción * Pruebaa	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
Diferenciación * Pruebaa	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
Capacidades físicas coordinativas * Pruebaa	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%

a. Grupo = Grupo de control

Tabla cruzada Equilibrio*Pruebaa^a

			Pruebaa	
			Grupo de control pretest	Total
Equilibrio	Inicio	Recuento	48	48
		% dentro de Pruebaa	88.9%	88.9%
	Proceso	Recuento	6	6
		% dentro de Pruebaa	11.1%	11.1%
Total	Recuento		54	54
	% dentro de Pruebaa		100.0%	100.0%

a. Grupo = Grupo de control

Gráfico de barras

Grupo: Grupo de control

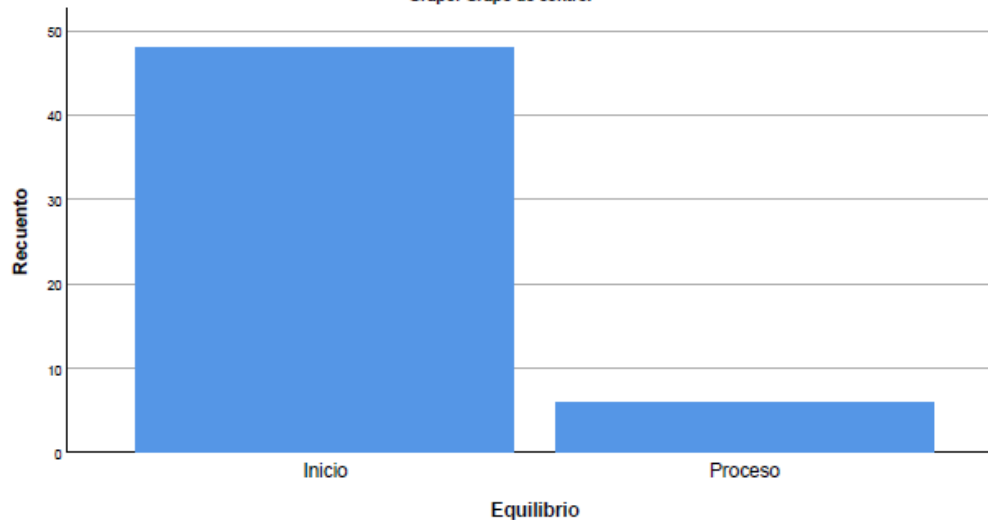
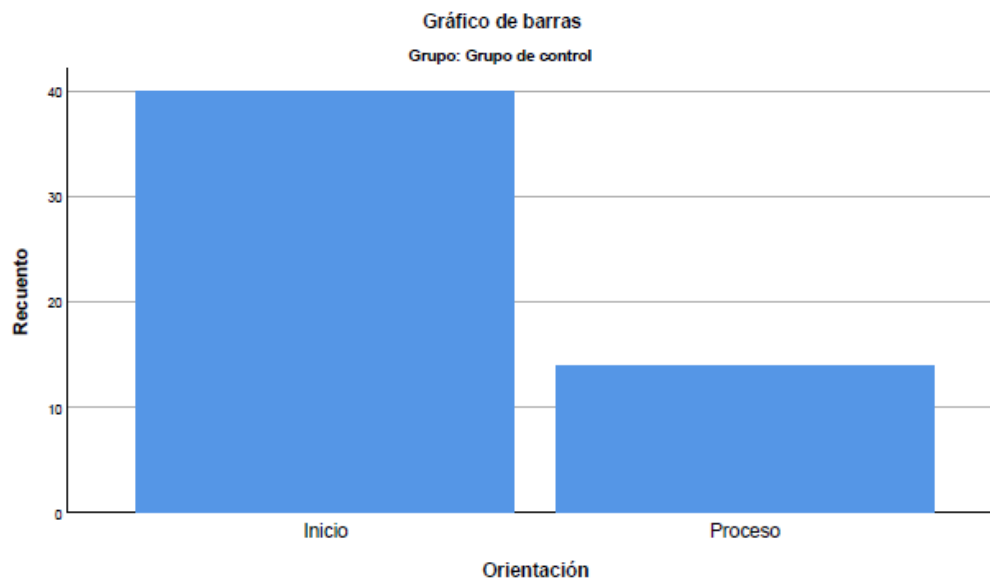


Tabla cruzada Orientación*Pruebaa^a

			Pruebaa	
			Grupo de control pretest	Total
Orientación	Inicio	Recuento	40	40
		% dentro de Pruebaa	74.1%	74.1%
	Proceso	Recuento	14	14
		% dentro de Pruebaa	25.9%	25.9%
Total	Recuento		54	54
	% dentro de Pruebaa		100.0%	100.0%

a. Grupo = Grupo de control



Anexo 11: Capturas pantalla de los resultados inferenciales (spss)

Prueba de Mann-Whitney

Rangos

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Equilibrio Pretest	Grupo de control	54	56.03	3025.50
	Grupo experimental	56	54.99	3079.50
	Total	110		
Orientación Pretest	Grupo de control	54	56.59	3056.00
	Grupo experimental	56	54.45	3049.00
	Total	110		
Ritmo Pretest	Grupo de control	54	56.85	3070.00
	Grupo experimental	56	54.20	3035.00
	Total	110		
Reacción Pretest	Grupo de control	54	55.73	3009.50
	Grupo experimental	56	55.28	3095.50
	Total	110		
Diferenciación Pretest	Grupo de control	54	57.16	3086.50
	Grupo experimental	56	53.90	3018.50
	Total	110		
Capacidades físicas coordinativas Pretest	Grupo de control	54	56.79	3066.50
	Grupo experimental	56	54.26	3038.50
	Total	110		
Equilibrio Postest	Grupo de control	54	45.09	2435.00
	Grupo experimental	56	65.54	3670.00
	Total	110		
Orientación Postest	Grupo de control	54	38.24	2065.00
	Grupo experimental	56	72.14	4040.00
	Total	110		
Ritmo Postest	Grupo de control	54	34.45	1860.50
	Grupo experimental	56	75.79	4244.50
	Total	110		
Reacción Postest	Grupo de control	54	33.21	1793.50
	Grupo experimental	56	76.99	4311.50
	Total	110		
Diferenciación Postest	Grupo de control	54	37.10	2003.50
	Grupo experimental	56	73.24	4101.50
	Total	110		
Capacidades físicas coordinativas Postest	Grupo de control	54	27.71	1496.50
	Grupo experimental	56	82.29	4608.50
	Total	110		

Estadísticos de prueba^a

	Equilibrio Pretest	Orientación Pretest	Ritmo Pretest	Reacción Pretest
U de Mann-Whitney	1483.500	1453.000	1439.000	1499.500
W de Wilcoxon	3079.500	3049.000	3035.000	3095.500
Z	-.173	-.358	-.442	-.076
Sig. asintótica(bilateral)	.863	.721	.658	.939

Estadísticos de prueba^a

	Diferenciación Pretest	Capacidades físicas coordinativas Pretest	Equilibrio Posttest	Orientación Posttest
U de Mann-Whitney	1422.500	1442.500	950.000	580.000
W de Wilcoxon	3018.500	3038.500	2435.000	2065.000
Z	-.542	-.418	-3.394	-5.603
Sig. asintótica(bilateral)	.588	.676	.001	.000

Estadísticos de prueba^a

	Ritmo Posttest	Reacción Posttest	Diferenciación Posttest	Capacidades físicas coordinativas Posttest
U de Mann-Whitney	375.500	308.500	518.500	11.500
W de Wilcoxon	1860.500	1793.500	2003.500	1496.500
Z	-8.846	-7.231	-5.967	-8.979
Sig. asintótica(bilateral)	.000	.000	.000	.000

a. Variable de agrupación: Grupo

Grupo = Grupo de control

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Rangos^a

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Equilibrio Posttest - Equilibrio Pretest	Rangos negativos	0 ^b	.00	.00
	Rangos positivos	54 ^c	27.50	1485.00
	Empates	0 ^d		
	Total	54		
Orientación Posttest - Orientación Pretest	Rangos negativos	4 ^e	8.38	33.50
	Rangos positivos	50 ^f	29.03	1451.50
	Empates	0 ^g		
	Total	54		
Ritmo Posttest - Ritmo Pretest	Rangos negativos	6 ^h	10.58	63.50
	Rangos positivos	46 ⁱ	28.58	1314.50
	Empates	2 ^j		
	Total	54		
Reacción Posttest - Reacción Pretest	Rangos negativos	10 ^k	10.50	105.00
	Rangos positivos	38 ^l	28.18	1071.00
	Empates	6 ^m		
	Total	54		
Diferenciación Posttest - Diferenciación Pretest	Rangos negativos	7 ⁿ	9.64	67.50
	Rangos positivos	40 ^o	26.51	1060.50
	Empates	7 ^p		
	Total	54		
Capacidades físicas coordinativas Posttest - Capacidades físicas coordinativas Pretest	Rangos negativos	1 ^q	2.50	2.50
	Rangos positivos	52 ^r	27.47	1428.50
	Empates	1 ^s		
	Total	54		

Grupo = Grupo experimental

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Rangos^a

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Equilibrio Posttest - Equilibrio Pretest	Rangos negativos	0 ^b	.00	.00
	Rangos positivos	56 ^c	28.50	1596.00
	Empates	0 ^d		
	Total	56		
Orientación Posttest - Orientación Pretest	Rangos negativos	0 ^e	.00	.00
	Rangos positivos	56 ^f	28.50	1596.00
	Empates	0 ^g		
	Total	56		
Ritmo Posttest - Ritmo Pretest	Rangos negativos	0 ^h	.00	.00
	Rangos positivos	56 ⁱ	28.50	1596.00
	Empates	0 ^j		
	Total	56		
Reacción Posttest - Reacción Pretest	Rangos negativos	0 ^k	.00	.00
	Rangos positivos	56 ^l	28.50	1596.00
	Empates	0 ^m		
	Total	56		
Diferenciación Posttest - Diferenciación Pretest	Rangos negativos	0 ⁿ	.00	.00
	Rangos positivos	56 ^o	28.50	1596.00
	Empates	0 ^p		
	Total	56		
Capacidades físicas coordinativas Posttest - Capacidades físicas coordinativas Pretest	Rangos negativos	0 ^q	.00	.00
	Rangos positivos	56 ^r	28.50	1596.00
	Empates	0 ^s		
	Total	56		

a. Grupo = Grupo experimental

Anexo 12: Dictamen de proyecto y asesor



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
 Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”

CARTA DE ACEPTACIÓN DE ASESORÍA DE TESIS

Yo, **MARCO ANTONIO MORALES BEDOYA**, docente de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la UNMSM, identificado(a) con código docente N° **0A7580**, he revisado el proyecto de tesis titulado:

“PROGRAMA DE FUTSAL “FUTSALFIT” Y SU INFLUENCIA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL RÍMAC, AÑO 2023”

Del alumno, **ALDHAIR ALFONZO ROMANI CELIS**, identificado con código de matrícula N° **19060111**, para la obtención del título profesional de Licenciado en Educación Física.

En tal sentido, doy fe que el proyecto cumple con los requisitos exigidos por la R.D. N°000389-2021-D-FE/UNMSM Directiva de la Facultad de Educación para la obtención del Grado Académico de Bachiller y Título Profesional.
 Por lo tanto, acepto asesorar la referida tesis.

Lima, 13 de octubre de 2025

.....
 Docente de la EPEF - UNMSM
 Marco Antonio Morales Bedoya
 0A7580

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS DE LAS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
Escuela Profesional de Educación Física



DATOS INFORMATIVOS:

Alumno:

Sección:

Edad:

Fecha:

Instrucciones:

Familiarizar a los jugadores con el circuito antes de la evaluación.

Evaluar individualmente.

Marcar con una "X" según el desempeño general.

Mantener un ambiente libre de distracciones y positivo.

Revisar la lista al final para evitar omisiones o errores.

1= No

2= A veces

3= Si

Nº	A) Capacidad de Equilibrio:	1	2	3
1	Controla la posición del tronco y la cadera para mantener el equilibrio.			
2	Mantiene el equilibrio al estar sobre una pierna mientras mueve los brazos.			
3	Mantiene el equilibrio durante cambios de dirección rápidos.			
4	Mantiene el equilibrio sobre una pierna al pasar el balón en un toque.			
5	Mantiene el equilibrio al realizar fintas o amagues frente a obstáculos.			
6	Mantiene el equilibrio al saltar sobre una pierna y superar obstáculos.			
7	Mantiene el equilibrio al ejecutar movimientos de control, pisando el balón.			
8	Realiza cambios de dirección fluidos sin perder el equilibrio.			
9	Mantiene el equilibrio al desplazarse lateralmente en zig-zag.			
10	Mantiene el equilibrio al realizar movimientos explosivos, como arranque y frenadas bruscas.			
11	Mantiene el equilibrio al saltar para cabecear o interceptar el balón.			
12	Mantiene el equilibrio al conducir el balón con la planta del pie.			

Nº	B) Capacidad de Orientación:	1	2	3
13	Sigue correctamente las indicaciones de orientación (izquierda, derecha, frente, atrás) en la estación de orientación.			
14	Demuestra comprensión de la orientación espacial al realizar actividades dentro del perímetro designado.			
15	Utiliza correctamente las indicaciones de ubicación espacial (adelante, atrás, derecha, izquierda) durante el circuito.			
16	Usa referencias espaciales (líneas de la cancha) para ubicarse y moverse en el circuito.			
17	Demuestra conciencia espacial al utilizar correctamente cada escalón de la escalera de agilidad.			
18	Mantiene control del balón utilizando orientación adecuada, evitando conducción larga.			
19	Mide y utiliza efectivamente las dimensiones del campo para acciones técnicas y tácticas.			
20	Se orienta y pasa el balón a través de aros colocados a diferentes alturas y distancias, sin perder el control.			
21	Realiza pases precisos al monitor que se mueven entre conos, anticipando sus desplazamientos y orientando el pase.			
22	Orienta el cuerpo correctamente para ejecutar tiros a portería desde diferentes ángulos y distancias marcadas.			

Nº	C) Capacidad de Ritmo	1	2	3
23	Adapta su ritmo al ejecutar cambios de dirección y giros.			
24	Demuestra un buen ritmo y coordinación en la escalera de agilidad.			
25	Controla el ritmo del dribbling para mantener la posesión y avanzar con precisión.			
26	Sincroniza su ritmo con el de los compañeros, temporizando para evitar desorden en el circuito.			
27	Muestra fluidez rítmica al conducir el balón y cambiar de dirección con la planta del pie.			
28	Adapta su ritmo al momento adecuado para controlar el balón lanzado por el monitor.			
29	Ajusta su ritmo y velocidad en la escalera de agilidad para evitar aglomeraciones.			
30	Modifica su ritmo en cada cambio de dirección (adelante, laterales, atrás).			
31	Realiza pases en profundidad o a espacios, identificando el ritmo de los compañeros.			
32	Ajusta el ritmo al disparar a portería, optimizando precisión y potencia.			

Nº	D) Capacidad de Reacción:	1	2	3
33	Inicia movimientos explosivos en respuesta a estímulos visuales, auditivos o táctiles.			
34	Reacciona a tiempo para driblar entre conos sin tocarlos.			
35	Responde rápidamente a cambios de dirección inesperados, ajustando trayectoria y velocidad.			
36	Reacciona efectivamente al realizar movimientos de traslación en diferentes direcciones.			
37	Reacciona adecuadamente al recibir un pase, posicionándose y controlando el balón efectivamente.			
38	Reacciona rápidamente para controlar un pase con la parte adecuada del cuerpo.			
39	Demuestra buena coordinación óculo-pedal y reacción rápida en la escalera de agilidad.			
40	Salte por el lado correcto del cono de color indicado, demostrando atención y reacción.			
41	Reacciona adecuadamente al cambio de lateralidad, saltando obstáculos sobre un pie.			
42	Adapta su postura y posición corporal rápida y efectivamente ante cambios en el circuito.			

Nº	E) Capacidad de Diferenciación.	1	2	3
43	Combina coordinadamente movimientos de pies, piernas y cuerpo superior durante el circuito.			
44	Diferencia correctamente entre izquierda, derecha, frente y atrás en la estación de orientación.			
45	Coordina adecuadamente brazos y piernas en la escalera de agilidad.			
46	Combina movimientos corporales con control preciso del balón.			
47	Mantiene control del balón mientras realiza regates entre conos en zig-zag.			
48	Coordina el movimiento del balón con el movimiento propio del cuerpo para ejecutar un dribbling efectivo.			
49	Realiza combinaciones efectivas con monitor al pasar el balón a media altura.			
50	Coordina desmarques, recepciones y finalizaciones al patear al arco.			
51	Realiza skipping y combina grandes grupos musculares para girar y salir por el lado correcto.			
52	Combina movimientos de grupos musculares grandes y pequeños al conducir el balón con la planta del pie.			
53	Diferencia movimientos adecuados al pisar el balón y rotar sobre él.			

Programa de futsal "FutsalFit" y su influencia en las capacidades físicas coordinativas de las estudiantes de segundo año de una institución educativa pública del Rímac, año 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.eesppjsco.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
2	www.slideshare.net	1 %
	Fuente de Internet	
3	Submitted to Universidad Nacional Mayor de San Marcos	1 %
	Trabajo del estudiante	
4	www.coursehero.com	1 %
	Fuente de Internet	
5	hdl.handle.net	1 %
	Fuente de Internet	
6	repositorio.ucv.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
7	repositorio.unsch.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
8	tesis.usat.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
9	slidelegend.com	<1 %
	Fuente de Internet	
10	cybertesis.unmsm.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	<1 %
	Trabajo del estudiante	

12	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
13	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Tecsup Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to College of Alameda Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
19	caelum.ucv.ve Fuente de Internet	<1 %
20	eprints.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
21	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
22	dominiodelasciencias.com Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
24	eujournal.org Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

27	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
28	pisa.ceied.ulusofona.pt Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	archive.org Fuente de Internet	<1 %
31	rest-dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
32	www.alumnosonline.com Fuente de Internet	<1 %
33	polodelconocimiento.com Fuente de Internet	<1 %
34	minerva.usc.gal Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
36	rraae.cedia.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
37	colegiosconcertados.es Fuente de Internet	<1 %
38	www.teachy.app Fuente de Internet	<1 %
39	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	1library.co Fuente de Internet	<1 %

42	De la Torre Betancourt, Osiris Caridad. "Influencia del desarrollo psicomotor sobre las destrezas alcanzadas en la escritura en niños de primer grado de un colegio privado de Lima Metropolitana", Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru) Publicación	<1 %
43	Henry Méndez, Elsi Jiménez. "Digital teaching skills and pedagogical strategies with ICT in Dominican secondary education", Pedagogical Constellations, 2025 Publicación	<1 %
44	Submitted to PREGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
45	Submitted to Universidad Latina de Costa Rica Trabajo del estudiante	<1 %
46	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE Trabajo del estudiante	<1 %
47	Yingzhi Wang, Olga Matvieieva, Qing-Wen Zheng. " Effectiveness of the Orff and Kodaly methods for the development of musical ability in preschool children compared to a standard curriculum () ", Culture and Education, 2022 Publicación	<1 %
48	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
50	de.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
51	dspace.ucacue.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

52	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
53	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
54	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
55	repositorio.cidecuador.org Fuente de Internet	<1 %
56	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	<1 %
57	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	<1 %
58	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
59	silo.tips Fuente de Internet	<1 %
60	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
61	listas.20minutos.es Fuente de Internet	<1 %
62	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
63	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante	<1 %
64	efyc.fahce.unlp.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
65	repositori.uin-alauddin.ac.id Fuente de Internet	<1 %
66	Submitted to unhuancavelica Trabajo del estudiante	<1 %
67	www.revistas.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Exclude assignment

Activo

Excluir bibliografía

Activo

template

Excluir coincidencias

< 20 words